



DAYS
Dancing Your Sport



Līdzfinansē
Eiropas Savienība

ERASMUS+ SPORTS PROJEKTS

101133504 — DAYS

PĒTĪJUMA ZIŅOJUMS



Autori: Celia Marcen¹ & Sandija Zalupe

Kooperators: Antonio Jesús Cardona-Linares¹

¹ Saragošas universitāte un BK-95

Partneri: BK-95 (Latvija), Spor Elçileri Derneği (Turcija),

Associação Desportiva Cultural e Social de Carvalhais

(Portugāle), AMA Events (Rumānija)

ISBN: 978-84-09-69262-0

Rediģēts 2025.gadā. Rediģēja BK-95, Limbažos (Latvija)



DAYS Dancing Your Sport Pētījuma
ziņojums

© 2025 Celia Marcen & Sandija Zalupe
licenzes numurs CC BY-NC-ND 4.0

Eiropas Savienības finansēts. Paustie viedokļi un uzskati atspoguļo autora(-u) personīgos uzskatus un ne vienmēr sakrīt ar Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un Kultūras izpildaģentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA nenes atbildību par paustajiem uzskatiem.

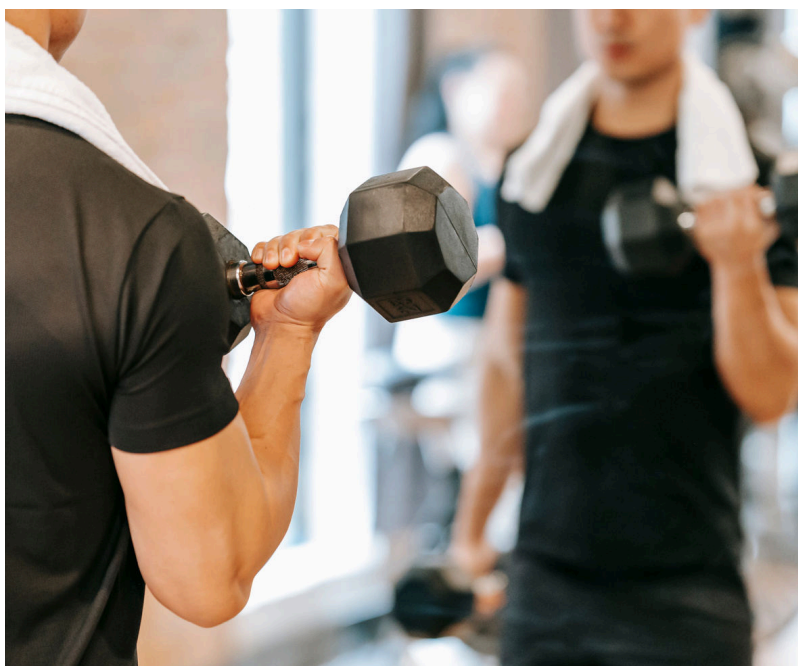
Saturs

1. Ievads	4
2. DAYS Dancing Your Sport Projekts	10
3. Literatūras apskats	18
4. Kontrolnormatīvi	43
5. Jauniešu aptauja - projekta DAYS mērķa grupas dalībnieki	75
6. Intervijas ar horeogrāfu un dejotājiem	98
7. Fokusa grupa	118
8. Projekta atruna	147
9. Atsauces	149
Pielikumi	156

IEVADS

Pētījumi rāda, ka fiziskās aktivitātes un sports iedzīvotājiem un jo īpaši jauniešiem dod dažādus ieguvumus veselībai un labklājībai (Richards et al., 2015; Wilson et al., 2022; Pasaules Veselības organizācija WHO, 2020; Zhang un Chen, 2019). Šie ieguvumi ietver sirds un asinsvadu sistēmas uzlabošanu, hronisku slimību profilaksi (Rao et al., 2022); psiholoģisko ietekmi, piemēram, relaksāciju, labāku stresa pārvaldību un depresijas mazināšanu (Pascoe et al., 2020), kā arī socializāciju (Buecker et al., 2021).

Turpretī jaunākajā Eiroparometra īpašajā aptaujā par fiziskajām aktivitātēm un sportu konstatēts, ka tikai 12% eiropiešu vecumā no 15 līdz 24 gadiem regulāri nodarbojas ar fiziskām aktivitātēm (Eiropas Komisija, 2022).



Šis procents palielinās līdz 20%, ja tiek iekļautas citas fiziskās aktivitātes, piemēram, braukšana ar velosipēdu uz darbu, dejošana vai dārzkopība, tomēr tas joprojām rada bažas. Pastāv arī atšķirības starp dzimumiem, jo jauniešes ir vēl mazāk aktīvas nekā tā paša vecuma jaunieši (Chen et al., 2021). Tomēr Eirobarometrs arī parāda, ka dejošana ir ļoti populāra jauno eiropiešu vidū, īpaši sieviešu (86% aptaujāto apstiprina, ka dejo).

Minētajā literatūrā ir identificētas vairākas dejas priekšrocības fiziskajā, izziņas un sociālajā līmenī, tostarp gandarījums, autonomija, uzlabotas radošuma prasmes, uzlabots ķermeņa izskats, kopienas saikņu un pozitīvu sociālo vērtību veicināšana (Atkins et al., 2019; Aujla, 2020; Izabela et al., 2023; Monteiro et al., 2023; Monteiro, 2018, 2018).



Labklājība un veselība ir svarīgi jautājumi indivīdiem, sabiedrībai un valsts politikai visā pasaulē. Mūsdienu pasaulē priekšstatī par to, ko nozīmē būt veselam, norāda uz nepieciešamību izpētīt alternatīvus veidus, kā uzlabot dzīves kvalitāti un labklājību visiem cilvēkiem visos dzīves posmos un veselības līmeņos. Dejošana ir sociāla aktivitāte, kas dalībniekiem piedāvā garīgās labklājības un fiziskās veselības ieguvumus.



Vēstures gaitā dejas bijusi līdzeklis dziedināšanai un veselībai, līdzīgi kā mūsdienās to veic farmakoloģija un dažādas terapijas. Kā piemērus var minēt šamaņu deju dziedināšanu Sibīrijā un citās Eiropas un Amerikas valstīs (Sheppard and Broughton, 2020).

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) datiem labklājība ir būtisks veselības aspekts. Marmots (2011) labklājību raksturo kā "daudzdimensionālu konstrukciju, kas ietver apmierinātību ar dzīvi, autonomijas sajūtu, kontroli un pašrealizāciju, kā arī depresijas un vientulības neesamību". Tāpēc aktīva iesaistīšanās dejā kā sociāli kulturāls priekšnesums var viecināt, uzlabot un uzturēt labklājību.

Dejošanas ieguldījums labklājībā ietver dažādus sociālos, fiziskos un personīgos faktorus. Secinājumi rāda, ka dejas nodarbībām piedēvēto mobilitātes, fizisko, kognitīvo un sociālo prasmju integrācija ir dzīves kvalitātes uzlabošanās galvenais iemesls.



Muro un Artero (2016) atklāja, ka tie, kuri regulāri piedalās dejošanas nodarbībās, ir apzinīgāki un piedzīvo labāku dzīves kvalitāti nekā tie, kuri nedejo (vai nenodarbojas ar kādu citu sporta veidu). Nadasens (2008) arī atklāja, ka 30 gadus vecu sieviešu grupa, kas regulāri piedalījās dejošanas nodarbībās, ievērojami aktīvāk iesaistījās sociālajās aktivitātēs un lepojās ar sociālo tīklu paplašināšanos. Tika konstatēts, ka tādas partneru dejas kā tango veicina apzinīgumu, kam ir svarīga ietekme uz garīgo veselību, kā arī veicina psihosociāli emocionālu un fizisko statusu.

Minētais pētījums liecina, ka dejošanas nodarbības sniedz nozīmīgu ieguldījumu kognitīvajā un fiziskajā veselībā. Tomēr ir vajadzīgi turpmāki pētījumi, lai labāk izprastu dejošanas ietekmi uz jaunākām iedzīvotāju grupām, tostarp bērniem, un to, kā tas varētu atvieglot indivīdu pašpārvaldi attiecībā uz savu labklājību un veselību dzīves laikā. Pierādījumi liecina, ka nodarbošanās ar dejošanu ietekmē indivīdus vairākos veidos, kas var uzlabot veselību noteicošos faktorus, piemēram, stresu un sociālo kapitālu, kas var uzlabot vispārējo labklājību un veselību (Sheppard un Broughton, 2020).



Dejošanu uzskata gan par fizisko aktivitāti, gan sportu, gan mākslu (Guarino, 2015; Holsts, 2017), un daudzas valstis to ir iekļāvušas savās oficiālajās skolas mācību programmās, tādējādi uzlabojot izglītības potenciālu (Mattssons un Suzanne, 2015). Viņi ir ņēmuši vērā arī dejošanas daudzpusību, jo ar to var nodarboties atpūtas, sacensību, fitnesa vai estētiskos nolūkos, sākot ar sporta zāli un beidzot ar diskotēku.

BET VAI IEGUVUMU ZIŅĀ DEJOŠANU VAR SALĪDZINĀT AR TRADICIONĀLAJĒM SPORTA VEIDIEM, PIEMĒRAM, VIEGLATLĒTIKU, FUTBOLU VAI VINGROŠANU?



Mēģinot atbildēt uz šo jautājumu, projektā DAYS ir izveidota virkne zinātniski izstrādātu soļu, kā mērķis ir objektīvi un subjektīvi, kvantitatīvi un kvalitatīvi novērtēt dejas kā sporta veida priekšrocības, lietderību un vērtību. Pirmkārt, tika veikts literatūras apskats (objektīvs/kvalitatīvs), un, pamatojoties uz to, tika izstrādāta aptauja jauniešiem (subjektīva/kvantitatīva). Kvalitatīvais posms tika papildināts ar intervijām un fokusa grupu diskusijām (gan subjektīvām, gan kvalitatīvām). Rezultātu triangulācija tika panākta, lai panāktu lielāku konsekvenci (Natow, 2020).

“DANCING YOUR SPORT” PROJEKTS DAYS

PROJEKTA MĒRĶI UN PRIORITĀTES

Sports un dejas bieži tiek salīdzināti. Bet vai tie ir vienlīdzīgi? Pilnīgi noteikti, jā! Hokeju, futbolu un dejas var grupēt kā sporta veidus. Turklāt dejojšana ir unikāla, apvienojot sportu un mākslu. Projekts Dancing Your Sport (Izdejojot savu sportu, Erasmus+ Sports finansēts, projekta numurs 101133504) DAYS ir noteicis dejas ietekmi uz veselību un fizisko stāvokli.

Projekta DAYS mērķi:

- Izstrādāt **pētījumu** par dejojšanu.
- Radīt starptautisku **deju**.
- Izveidot projekta **filmu**.
- Realizēt projekta **atpazīstamību**.

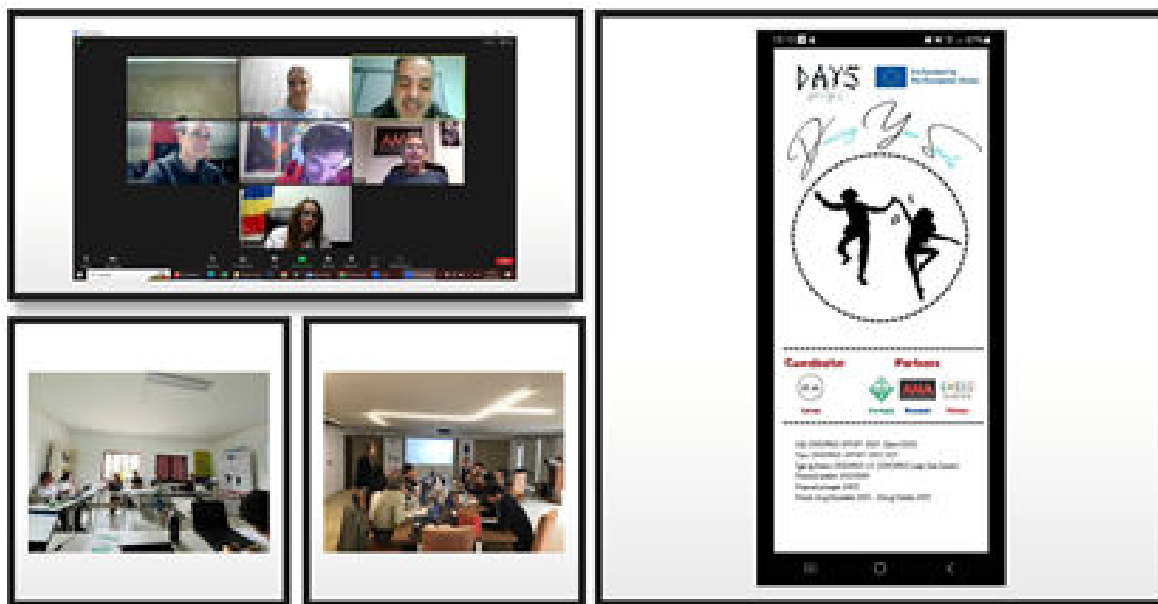


Šim nolūkam tika izveidota projekta partnerība, apvienojot spēkus ar četrām asociācijām no četrām valstīm. To vadīja BK-95 (Latvija) kā projekta koordinators. Projekta partneri bija SPELL (Türkiye), AMA Events (Rumānija) un ADCS (Portugāle)..

Šis projekts ir vērsts uz Eiropas Komisijas un programmas “Erasmus+” **prioritātēm**, jo īpaši caur deju:

- Sporta un fizisko aktivitāšu veicināšana.
- Dalības veicināšana sportā un fiziskajās aktivitātēs.
- Sporta pamešanas samazināšana.
- Socializācijas, radošuma un jautrības veicināšana fiziskajās aktivitātēs.

PROJEKTA AKTIVITĀTES



Projekta sanāksmes

Projekta laikā tika ieplānotas dažādas iekšējās, starpvalstu un virtuālās tikšanās, lai nodrošinātu vienmērīgu iespējamo izaicinājumu pārvaldību un risināšanu un samazinātu un koriģētu riskus, kā arī nodrošinātu visu projekta rezultātu kvalitāti.



Kontrolnormatīvi

Kontrolnormatīvi sastāv no 5 vingrojumu kompleksa, ko projekta DAYS vadītāji un sporta un dejas pētnieki izstrādājuši īpaši projekta DAYS vajadzībām, pamatojoties uz Latvijas Vieglatlētikas savienības un Latvijas Basketbola savienības normatīvu kombinācijas ar dejojājiem nozīmīgiem vingrinājumiem (1.grafiks Kontrolnormatīvi). Grafiks sastāv no vingrinājumiem un bāzes mērījumiem, kas dalībniekiem jāsasniedz atbilstoši savam vecumam

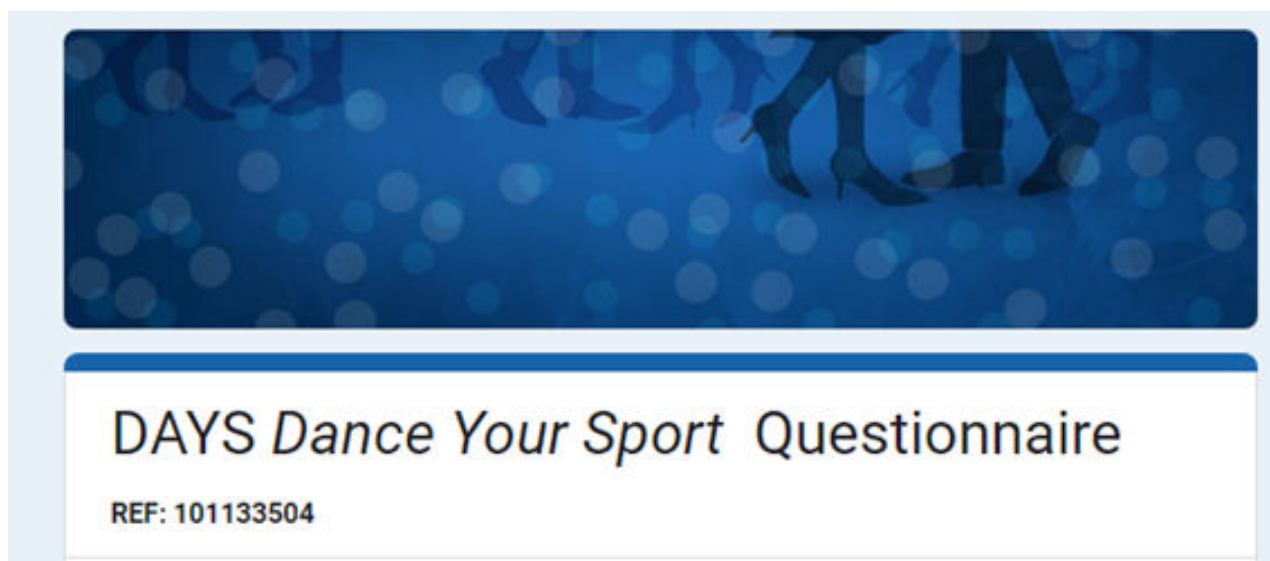
Projektam DAYS pamata kontrolnormatīvi jauniešiem un jauniešiem							
Nr.	Kontrolnormatīvi	Dzimums	14 gadi	15 gadi	16 gadi	17 gadi	18-24 gadi
1	20m sprints maksimālā tempā (sekundes)	Girls	4,00	3,90	3,85	3,80	3,77
		Boys	3,90	3,80	3,75	3,70	3,67
2	Atspoles skrējiens 5 apli x 5m (sekundes)	Girls	19,30	19,00	18,50	18,00	17,70
		Boys	19,00	18,50	18,00	17,50	17,20
3	Tāllēkšana no vietas	Girls	1,50	1,60	1,70	1,80	1,90
		Boys	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
4	Lekšana ar aukliņu 1 minūti (skaits)	Girls	70	80	85	90	95
		Boys	70	80	85	90	95
5	Skriešana 800m (minūtes)	Girls	5,00	4,40	4,30	4,15	4,00
		Boys	4,45	4,25	4,10	4,00	3,45
* Kontrolnormatīvus izstrādāja projekta DAYS vadītāji un sporta un deju pētnieki speciāli projekta DAYS vajadzībām, pamatojoties uz vieglatlētikas kontrolnormatīvu parauglementiem, kas ir nozīmīgi arī dejojājiem.							

1.grafiks. Kontrolnormatīvi



Anketēšana

Anketēšana tika veikta starp skolēniem un jaunatnes dejojājiem un sportistiem. Jauniešiem, kas piedalījās šajā projektā, tika izstrādāta un piemērota anketa ar plašu mainīgo lielumu klāstu saistībā ar fiziskajām aktivitātēm, sportu un veselību. Anketu (1.ilustrācija) izpildīja sportisti, dejojāji un skolēni (nesporto un nedejo).



1.ilustrācija. Jauniešu Google Forms anketa



Fokusa grupa

Tika organizētas četras fokusa grupas (pa vienai katrā iesaistītajā valstī), lai apspriestu iegūtos rezultātus un apkopotu labo praksi un pieredzi, ko varētu izmantot gan fiziskās audzināšanas un sporta speciālisti, gan Eiropas sporta klubi un asociācijas.



Starptautiskā DAYS deja

Deja tika radīta kopā ar četriem duo un klipa uzņemšanas mērķis bija sasniegt lielāku auditoriju un veicinātu projekta atpazīstamību, un tā galveno ideju "radīt izpratni par dejas līdzvērtīgu nozīmi sportā un fiziskajās aktivitātēs".

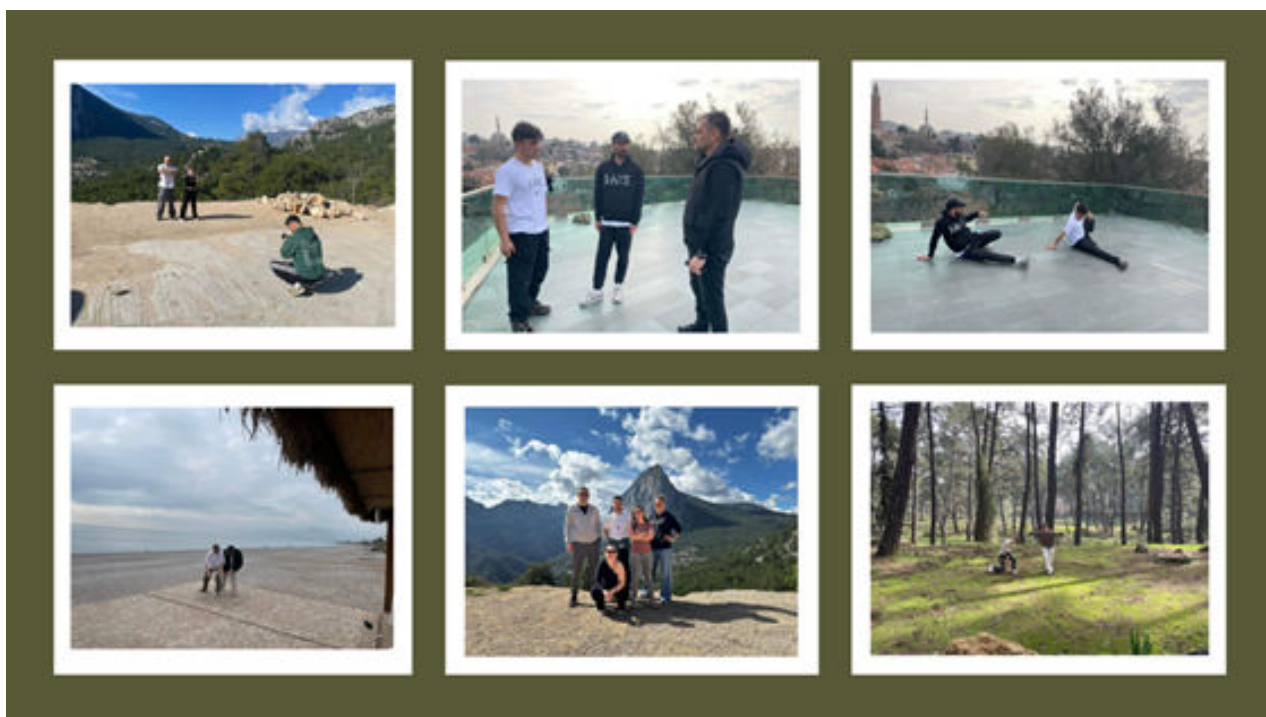
DAYS dejas mērķis bija uzrunāt plašāku auditoriju un veicināt projekta atpazīstamību. Galvenā ideja bija radīt izpratni par vienlīdzīgu dejas nozīmi sportā un fiziskajās aktivitātēs. Projekta komanda tic, ka dejas video palīdzēs sasniegt ne tikai interesentus, bet arī tos cilvēkus, kuri stāv pilnīgi ārpus jomas, ko var sasniegt šis projekts - sports, fiziskās aktivitātes un veselība.



DAYS de ja parāda kultūras un sporta vērtību vienotību un ieguvumus. Tā atklāj, ka dejas sportiskā daļa parasti ir vairāk saistīta ar kultūru.

Šo starptautisko DAYS deju plānoja un mēģināja vispirms attālināti, un to vadīja viena no atpazīstamākajām Latvijas horeogrāfēm. Pēc tam Antālijā, Turcija, notika klātienes mēģinājumi, kurā tika pieslīpētas atlikušās detaļas un elementi, un dejas klipa filmēšana.

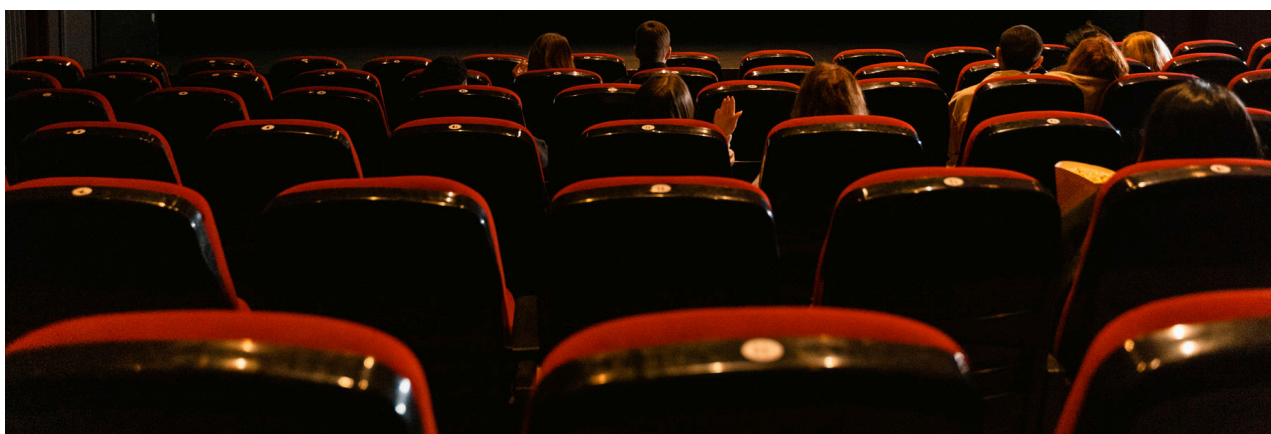




Šī posma beigu daļā dejotāji un horeogrāfi sniedza intervijas par pieredzēto.

Filma

Filma 20 minūšu garumā, ko radījuši projekta partneri, popularizē dejas vērtību un tās ieguvumus veselībai un labklājībai, tika prezentēta skolās. Filmas mērķis bija iepazīstināt projekta mērķa grupas skolēnus ar ieguvumiem būt fiziski aktīviem, nodarboties ar augsta līmeņa sportu, uzturēt sevi formā, uzturēt labu veselību un piedzīvot pozitīvas pašsajūtas dejojot, kā arī mudināt skolēnus iesaistīties dejošanā uzsākt sportot, sperot pirmos soļus dejošanā, ko projekta partnerorganizācijas veic kā pilotaktivitāti.



LITERATŪRAS APSKATS

DanceSport (DS) ir sacensību balles deju veids, kas prasa ievērojamu piepūli, koordināciju un koncentrēšanos. Tās disciplīnās ietilpst piecas pāru dejas (valsis, tango, fokstrots, Vīnes valsis un kviksteps) un piecas Latīņamerikas dejas, ko var izpildīt individuāli, pāri vai grupā (samba, ča-ča-ča, rumba, paso doble un džaivs) (Aliberti et al., 2023). Kā estētiskajam sporta veidam tam ir divējāda tehniskā un mākslinieciskā sastāvdaļa, un abas vērtē sacensību tiesneši.

Pasaules deju sporta federācija (WDSF) regulē amatieru līmeni, bet Pasaules deju padome (WDC) – profesionālo sportu. Lai gan šo institūciju cīņa par šī sporta veida iekļaušanu olimpisko spēļu programmā aizsākās jau pagājušā gadsimta 90.gados, tikai 2024.gada Parīzē Olimpisko spēļu programmā ir iekļauts dejas sporta veids (breiks).





Tā kā šis sporta veids netika iekļauts tradicionālos sporta forumos un gadsimtiem ilgi uzskatīts par kaut ko "nelielu", kā piemēram izklaidi, zinātne nav veltījusi daudz resursu tā izpētei. Deja kā sports vai dejošana ir analizēti vairāk no sociālo zinātņu disciplīnas perspektīvas, kas saistīta ar kultūru un tradīcijām, nevis kā fiziska, konkurētspējīga, regulēta un institucionalizēta darbība, kas to definē kā sportu (Parlebass, 1988).

Šajā ziņā projekta DAYS Dancing Your Sport (Erasmus+ Sport Ref: 101133504) mērķis ir parādīt veselības ieguvumus, ko DanceSport var sniegt jauniešiem. Šis sistemātiskais pārskats ir daļa no šī projekta kā pirmā darbība, lai analizētu esošo zinātnisko literatūru par deju kā sportu.

Definīcijas

- DanceSport (dejošanas sports) = konkurējoša, regulēta un institucionalizēta dejošana.
- Ieguvumi veselībai = ieguvumi fiziskajai, psiholoģiskajai/psihiskajai un/vai sociālajai veselībai.
- Zinātniskā datubāze = starptautiski atzīta zinātnisko publikāciju datubāze.
- Zinātnisks dokuments = zinātniskajā žurnālā publicēts recenzēts raksts, pētījums vai manuskripts (kas atrodas zinātniskajā datubāzē).

Mērķi

Šī literatūras apskata mērķis ir identificēt, sakārtot un analizēt visus zinātniskos darbus, kas saistīti ar deju kā sporta veidu un tās ieguvumiem jauniešu veselībai.

Mērķi:

1. Veikt bibliogrāfisko meklēšanu trīs augstas kvalitātes zinātniskās datubāzēs, vispārīgajā (Web of Sciences), biomedicīnas (PubMed) un sporta (SportDiscus), lai aptvertu zinātnes, veselības un sporta jomas.
2. Analizēt iegūtos rezultātus, ņemot vērā dažādu autoru demonstrētos fiziskos, psiholoģiskos/garīgos un sociālos ieguvumus dejai kā sporta veidam.



Metodes

Vienlaicīgi tika veikti trīs literatūras pētījumi par deju kā sportu un tā priekšrocībām jauniešu vidū, iepriekš noteiktā laika posmā no 2024.gada 1.līdz 20.martam trīs zinātniskās datubāzēs: Web of Sciences Core Collection (Clarivate), PubMed (NLM) un SportDiscus (EBSCO), kā arī Erasmus+ Projekta rezultātu platformā.

Iekļaušanas kritēriji:

- Zinātniskie pētījumi, konferenču materiāli un jebkurš cits zinātnisks dokuments.
- Publicēts angļu valodā.
- Publicēts jebkurā datumā.
- Raksti, kuros pētījuma uzmanības centrā ir deja kā sporta veids un tās ieguvumi.
- Jaunieši vai pieaugušu jauniešu grupa.

Izslēgšanas kritēriji:

- Sistemātiski apskati, atsevišķas grāmatu nodaļas, nezinātniskas publikācijas.
- Publicēts citās valodās, nevis angļu valodā.
- Raksti ar fokusu uz tehniskiem aspektiem, terapiju vai traumu profilaksi.
- Dokumenti, kuros galvenā uzmanība pievērsta noteikumiem vai tiesāšanai.
- Pētījumi tikai par bērniem, pieaugušajiem un/vai gados vecākiem cilvēkiem.





Pamatojoties uz projekta mērķiem, pirmajā meklēšanā tika izvēlēti meklēšanas vienumi DANCESPORT (deja kā sports). DEJA (UN) VESELĪBA (UN) PRIEKŠROCĪBAS (UN) JAUNIEŠI otrajā meklēšanā, un SPORTS (UN) DEJA (UN) JAUNIEŠI trešajā meklēšanā. Par deju kā sportu kopumā tika atlasīti 179 dokumenti. Par SPORTS (UN) DEJA (UN) JAUNIEŠI tika atrasti 869 dokumenti, savukārt par DEJU (UN) VESELĪBU (UN) PRIEKŠROCĪBĀM (UN) JAUNIEŠIEM tika atrasts 191 dokuments. Pēc dublējošos pētījumu novēršanas un filtrēšanas pēc nosaukuma un kopsavilkuma pilnīgajā teksta pārskatā tika iekļauti 58 pētījumi.

Turklāt ar tādiem pašiem atslēgas vārdiem tika veikta meklēšana Erasmus+ Projektu rezultātu platformā, kur konsorcijs partneri meklēja jebkuru noderīgu rezultātu vietējā vai nacionālā līmenī. Par deju kā sportu tika atrasti 5 projekti, no kuriem tikai viens bija pabeigts (un tāpat ar rezultātiem, tomēr pētījuma dokumenti tur netika atrasti). Veicot meklēšanu par dejas priekšrocībām un ieguvumiem, tika atrasti 132 pabeigti projekti, taču tikai 15 ar rezultātiem, un, tāpat kā iepriekš, neviens no tiem neuzrādīja pētījuma dokumentus. Meklēšanas kopsavilkums pa datubāzēm ir parādīts 1.tabulā.

1.tabula. Literatūras apskata kopsavilkums

DATUBĀZE	Atslēgas vārdi	Dokumentu skaits
Web of Science	DEJA KĀ SPORTS	80
Pubmed	DEJA KĀ SPORTS	35
SportDiscus	DEJA KĀ SPORTS	64
Erasmus+ Projektu rezultātu platforma	DEJA KĀ SPORTS	0
Web of Science	DEJA (UN) SPORTS (UN) JAUNIEŠI	80
Pubmed	DEJA (UN) SPORTS (UN) JAUNIEŠI	729
SportDiscus	DEJA (UN) SPORTS (UN) JAUNIEŠI	60
Erasmus+ Projektu rezultātu platforma	DEJA (UN) SPORTS (UN) JAUNIEŠI	0
Web of Science	DEJA (UN) VESELĪBA (UN) PRIEKŠROCĪBAS (UN) JAUNIEŠI	95
Pubmed	DEJA (UN) VESELĪBA (UN) PRIEKŠROCĪBAS (UN) JAUNIEŠI	78
SportDiscus	DEJA (UN) VESELĪBA (UN) PRIEKŠROCĪBAS (UN) JAUNIEŠI	42
Erasmus+ Projektu rezultātu platforma	DEJA (UN) VESELĪBA (UN) PRIEKŠROCĪBAS (UN) JAUNIEŠI	0
KOPĀ		1263

Ja identificētais pētījums neatbilda iekļaušanas kritērijiem, tas tika iekļauts izslēgšanas kritēriju kategorijā. Izslēgšanas iemesli bija: 1) pilns dokuments nav pieejams; 2) kad dokuments ir izskatīts, tas neatbilst iekļaušanas kritērijiem.

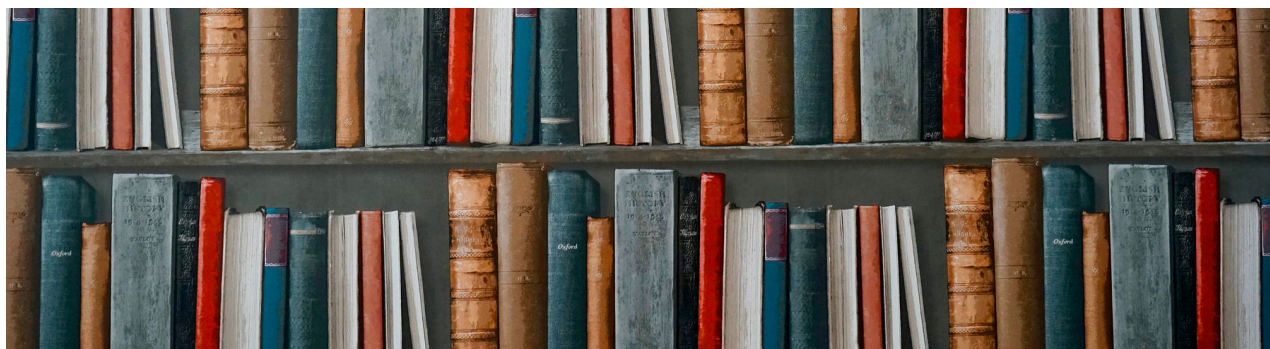
No 66 iekļautajiem pētījumiem 18 tika izslēgti, jo nebija pieejams pilns dokumenta teksts. Visbeidzot, 20 papildu dokumenti netika iekļauti valodas (n=2), izlases (n=4), fokusa (n=3) vai neatvērtās piekļuves (n=11) dēļ. Tādējādi šajā literatūras pārskatā ir iekļauti 28 dokumenti.

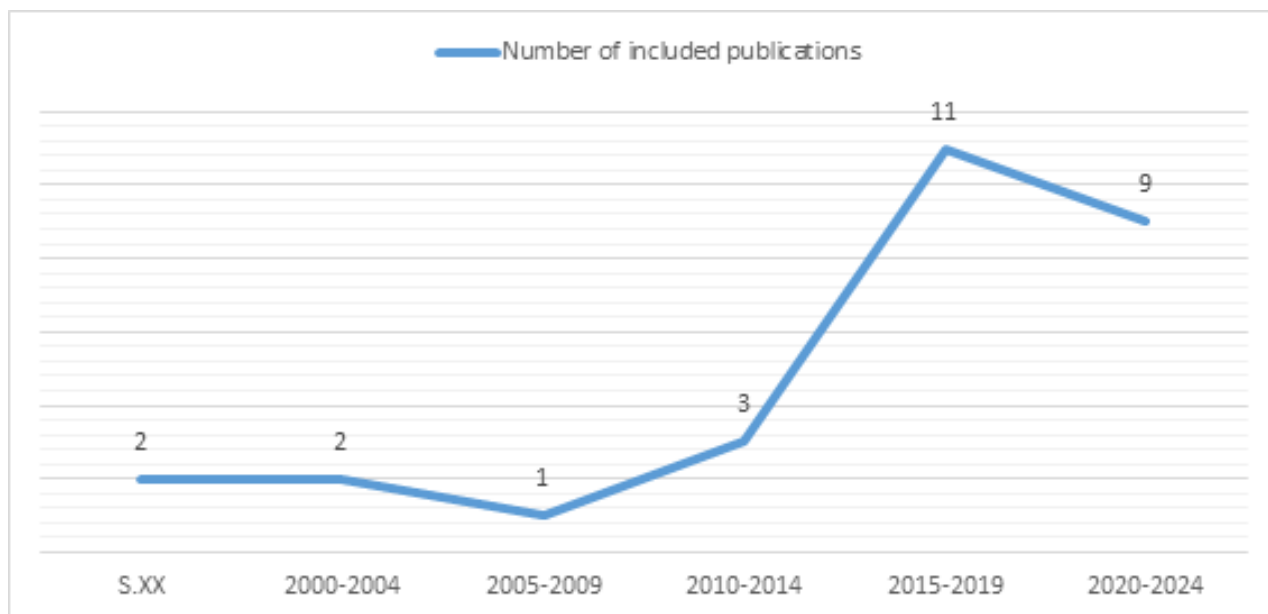
REZULTĀTI

No 28 atlasītajiem un iekļautajiem pētījumiem 6 ir teorētiski (21,4%), 10 ir novērojumi (35,7%) un pārējie 12 ir eksperimentāli pētījumi (42,9%). 14,3% (n=4) ir konferenču materiāli vai līdzīgi, bet pārējie 85,7% (n=24) ir zinātniskie dokumenti (raksti). Attiecībā uz metodi ir izmantoti literatūras apskati (n=6), fiziskie testi (n=10), anketas, aptaujas vai uzskaitījumi (n=10), kā arī standartizēti protokoli. Citiem vārdiem sakot, lai izprastu dejošanu kā sporta veidu, ir izmantoti gan kvantitatīvie, gan kvalitatīvie pētījumi (taču mazākā mērā), piemēram, intervijas, fokusa grupas vai novērojumi (n=5).



Ņemot vērā zinātnisko interesi par tēmu, novērojam, ka 20.gadsimtā publicēto publikāciju skaits (n= 2), bet šī gadsimta pirmajā desmitgadē bija 3, laika posmā no 2010.līdz 2019.gadam to skaits ievērojami palielinājās (n= 15) un nākamās desmitgades piecos gados ir jau 9 publikācijas. 2.grafikā ir parādīta iekļautās publikācijas attīstība.





2.grafiks. Iekļauto dokumentu skaits piecu gadu periodā



levērojot šī pārskata mērķus, mēs atradām zinātniskus darbus par dejošanu kā sporta veidu ($n=14$) un par dejošanas kā sporta veida priekšrocībām ($n=14$). Starp rakstiem par dejošanu kā sportu ir raksti par dejas motoriku ($n=4$), fizioloģiskajiem mainīgajiem, kas ietekmē dejas sniegumu ($n=5$), talantu atlasī ($n=3$), fiziskās sagatavotības uzlabošanas programmu piemērošanu ($n=2$) un pat viens raksts, kurā tiek diskutēts par to, vai sporta dejas ir sports, vai arī ieviešot sacensības tiek zaudēta to būtība (Markula, 2018). Runājot par dejošanas priekšrocībām jauniešu vidū, literatūrā tiek uzsvērti gan sociālie ($n=4$), gan individuālie dejošanas ieguvumi ($n=12$), tostarp fiziskie ieguvumi, ieguvumi veselībai, personības attīstība, dzīves kvalitātes uzlabošanās, garastāvokļa uzlabošanās, kognitīvie aspekti, emocionālais intelekts un radošums. Izvēlēto dokumentu kopsavilkums sniegts 2.tabulā.

2.tabula. Pārskatā iekļautie dokumenti

N. p. k.	Atsauce	Raksta / rīku veids	Paraugs	Mērķis / uzdevumi	Galvenie secinājumi
1	Adam, Simion & Iconomescu (2018)	Eksperimentāls / krājums / fiziskais tests	N = 24 (12 zēni un 12 meitenes) Vecums = 12-13 Valsts = Rumānija	Izstrādāt un izmēģināt programmas, kas specializējas psihomotoro spēju optimizācijā dejošanas sportistu apmācībā, izmantojot stingru kalendāro plānošanu.	- Psihomotoriskās prasmes dejošanas sportā var uzlabot, pateicoties noteiktai treniņu programmai. - Sevišķi var uzlabot līdzsvaru un specifisko līdzsvaru, tādējādi ietekmējot dejojāju tehnisko līmeni.
2	Armas (2016)	Novērojumi / zinātniskais darbs / intervijas un aptaujas	N= 107 dejojāji Vecums = 18-24 Valsts = dažādi	Noteikt sportistu konkurenci starp dejojājiem.	- Kāda ir sacensību, sadarbības un sadarbības sociālo prasmju ietekme uz sportistu sacensībām? - Mainīgie: sadarbība; konkurence; sadarbošanās; kluba iekšienē; starptautisks pasākums; starptautisks līmenis; ārpus kluba; personīgie mērķi; rezultāti; uzticēšanās. - Pētījuma rezultāti atklāja, ka konkurenci un sadarbošanos var apvienot caur sadarbību un ar tās starpniecību netieši ietekmēt konkurenci.
3	Armas & Šniras (2019)	Teorētisks / zinātniskais darbs	NA	Izveidot dejošanas sporta veida aktivitātes sadarbības un konkurences koordinācijas izglītības pieņemumu konceptuālo modeli.	- Dejošanas sporta dejojāji darbojas un tiecas uz sportiskiem un personīgiem mērķiem, izmantojot sadarbības un sacensību iespējas, tās koordinējot un sasniedzot augstāku sadarbības (harmonijas) formu.

					- Tiek pielietota sociālās savstarpējās atkarības teorija.
4	Atkins et al. (2019)	Novērojumi / zinātniskais darbs / kvalitatīvs (fokusa grupa un intervija)	N = 13 Vecums = 18-75	Noteikt "Dejošanas veselībai" sociālo ietekmi un nozīmi dalībniekiem, kuri apmeklēja šo kopienas virzītu, starppaaudžu, fizisko aktivitāšu deju programmu.	- Parādījās trīs plašas tēmas, kas atspoguļo dejošanas veselībai sociālo ietekmi un ietvēra: (1) indivīda labklājības uzlabošanu, (2) starppersonu attiecību un sakaru veicināšanu, (3) saikņu veicināšanu ar kopienu.
5	Aujla (2020)	Novērojumi / zinātniskais darbs / kvalitatīvais pētījums (daļēji strukturētas intervijas un fokusa grupas)	N = 9 (1 skolotājs, 4 dejojāji un 4 vecāki). Vecums = 15-16 (dejojāji, visas sievietes).	Izpētīt iekļaujošas talantu attīstības programmas perspektīvas un rezultātus, kā arī to veicināšanu	- Iesaistīto jauniešu ieguvumi ietvēra augstu prieka līmeni, uzlabotas tehniskās un radošās spējas, lielāku neatkarību un pārliecību, kā arī iespējas socializēties ar līdzīgi domājošiem vienaudžiem. - Šos ieguvumus veicināja vairāki faktori, piemēram, programmas iekļaujošā un gādīgā ētika, tās visaptverošā attīstība un skolotāju apmācība, īpašas mācību stratēģijas un attiecības starp darbiniekiem, studentiem un vecākiem.
6	Blanksby & Reidy (1988)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskais tests	N = 20 (10 balles deju pāri) Vecums = 15-30	Paredzēt enerģijas patēriņu modernās un latīņamerikāņu balles dejās, pamatojoties uz telemērījumiem, kas veikti, dejojot simulētas sacensību dejas, un salīdzinot ar iepriekš reģistrētajiem tiešajiem V02 un HR mērījumiem.	- Rezultāti liecināja, ka gan vīrieši, gan sievietes dejoja, patērējot vairāk nekā 80% no maksimālā skābekļa patēriņa. Būtiska atšķirība starp vīriešiem un sievietēm tika novērota attiecībā uz prognozētajām skābekļa patēriņa bruto un neto vērtībām.

7	Carretti et al. (2022)	Novērojums / zinātniskais darbs / aptauja	N = 21 sporta dejotājs ar redzes traucējumiem (salīdzinājumā ar 27 citu sporta veidu sportistiem ar redzes traucējumiem). Vecums = 20-73	Izpētīt dejošanas sporta iespējamās ieguvumus redzes invalīdu Psiholoģiskajai labsajūtai (PWB) un Dzīves kvalitātes pētījumi (QoL), salīdzinot šo nodarbību ar citiem pielāgotiem sporta veidiem, kas balstīti uz vienkāršu / neritmisku skaņas ievadišanu.	- Dejojāji uzrādīja ievērojami augstākus psiholoģiskās labsajūtas (PWB) skalas rezultātus autonomijas, vides meistarības un pašpieņemšanas jomās, kā arī augstāku kopējo rezultātu nekā citas sportistu grupas pārstāvji. - Rezultāti liecināja par ievērojami augstākiem gan fiziskās, gan garīgās QoL rādītājiem vājredzīgiem dejotājiem salīdzinājumā ar citiem sportistiem. - Noslēgumā mūsu iegūtie rezultāti liecina, ka, ņemot vērā dejošanas sporta veida īpatnības, dejošanas sporta nodarbībām var būt spēcīgāka pozitīva ietekme uz redzes invalīdu PWB un QoL nekā citiem uz skaņas ievadišanu balstītiem sporta veidiem.
8	Chen et al. (2015)	Eksperimentāls / krājums / fiziskie testi un psiholoģiskie mērījumi	N = 18 dejotāji Valsts = Ķīna	Izpētīt ķermeņa līdzsvara, izziņas un garastāvokļa korelāciju starp dažādu līmeņu dejošanas sporta sportistu ķermeņa līdzsvaru un garastāvokli, testējot un analizējot viņu statisko balansu, izziņu un garastāvokli.	- Augsta līmeņa grupas sportistu ķermeņa līdzsvara, izziņas un garastāvokļa korelācijas ir nozīmīgākas nekā vidējā līmeņa un iesācēju grupas sportistu.
9	Ciematnieks & Gulbe (2020)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskais tests	N = 117 Vecums = 9-11	Izpētīt tautas deju ietekmi uz bērnu ķermeņa masas indeksu un fizisko sagatavotību jaunākā skolas vecumā, salīdzinot ar bērniem, kas iesaistīti citās ārpusskolas fiziskās	- Tautas deju kā ārpusskolas fizisko aktivitāšu apjoms nav pietiekams, lai būtiski mainītu bērnu vidējo fiziskās sagatavotības līmeni.

		(Eurofit baterija)		aktivitātēs, un bērniem, kas nav iesaistīti ārpuskolas fiziskās aktivitātēs.	
10	Dan (2012)	Teorētisks / krājums	NA	Lai identificētu faktorus konkrētajā valodā un konkrētās komunikācijas veikšanas veidā, ir rūpīgi izpētītas iespējas, kas saistītas ar interpretācijas un motoriski mākslinieciskās izpausmes iespējas pāra darbā deju sportā.	- Mākslinieciskā komunikācija dejošanas sporta izpildītājiem parādās ar dažādām kustību un emocionālās inteligences variācijām. Laba mākslinieciskā apmācība ietver teorētiskās zināšanas, apmācības modeli un interpretāciju, kas balstīta uz scenāriju un lomu, un prasa īpašu neverbālās komunikācijas (kustību) apmācību.
11	Emmonds et al. (2024)	Novērojums / zinātniskais darbs / datubāzes analīze (reģistrs)	N = 5,5 miljoni Vecums = 8-18 Valstis = 27	Izpētīt pašreizējos organizētā jauniešu sporta aktivitāšu rādītājus Eiropā gan vīriešu, gan sieviešu vidū un atjaunināt pašreizējo izpratni.	- No 18 analizētajiem sporta veidiem visaugstākais sieviešu īpatsvars bija dejošanas sportā (86%). - No visiem analizētajiem sporta veidiem tikai ar dejošanas sportu un volejbolu vairāk nodarbojas sievietes nekā vīrieši. - Vīriešu īpatsvars dejošanas sportā palielinās, pieaugot vecumam (no 9% līdz 17% no U-8 līdz U-16).
12	Izabela, Katarzyna & Krzysztof (2023)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskie testi un psiholoģiskie	N = 31 dejojāja sieviete (laikmetīgā deja) Vecums = 13-16	Izpētīt saistību starp perfekcionismu un kognitīvajām spējām dejošanā.	- Pastāv iespēja diagnosticēt un prognozēt kognitīvo treniņu saistībā ar šo disciplīnu maziem bērniem, lai atbalstītu kognitīvo attīstību ne tikai kopumā, bet arī saskaņoti ar sportu.

		mērījumi vai skalas			- Laika un kustību paredzēšana ir viena no prasmēm, ko dejotājs pastāvīgi izmanto savas uzstāšanās laikā. - Paredzēšanai jābūt pēc iespējas efektīvākai, un to var modificēt indivīda papildu faktori, piemēram, perfekcionisms. Ja šīs zināšanas iekļaus sporta psihologu un treneru praktiskajā darbā, varēs izstrādāt vairāk vingrinājumu dejotājiem, lai ierobežotā telpā pieņemtu efektīvākus lēmumus. - Turpmākajos pētījumos būtu jāpievērš uzmanība šim aspektam saistībā ar konkrētiem dejošanas vingrinājumiem un atmiņas spējām.
13	Kostić, Zagorc & Uzunović (2004)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskais tests	N = 29 Vecums = 11-13 (sievietes) Valsts = Serbija un Montenegro	Noteikt iespēju prognozēt panākumus sporta deju sacensībās, pamatojoties uz noteiktām morfoloģiskajām īpašībām un funkcionālajām spējām.	- Ņemot vērā iegūtos rezultātus, var pieņemt, ka dejotāji ar ideālu ķermeņa uzbūvi, šaurāku iegurņa platumu, normālu sistolisko spiedienu miera stāvoklī un zemāku diastolisko spiedienu miera stāvoklī. Rezultāti jāpieņem ar zināmu rezervi, ņemot vērā dejotāju vecuma diapazonu.
14	Koutedakis & Jamurtas (2004)	Teorētisks / zinātniskais darbs	NA	Analizēt dejotāju sportiskās veikspējas parametrus.	- Lai gan estētiskie mērķi ir ārkārtīgi svarīgi, dejotāji ir pakļauti tādiem pašiem stingriem fiziskajiem likumiem kā sportisti. - Pat profesionālās karjeras virsotnē dejotāju muskuļu līdzsvars, muskuļu spēks, aerobā jauda, kaulu un locītavu integritāte ir "Ahilleja

					papēži" pašlaik izmantotajām tikai deju atlases un treniņu sistēmām. - Jo īpaši dejošanas traumas ir saistītas ar zemu fiziskās sagatavotības līmeni, kas bieži vien ir līdzīgs tam, kāds ir cilvēkiem, kas nodarbojas ar mazkustīgu dzīvesveidu. - Sākotnējie dati liecina, ka papildu ārpus deju zāles fiziskās slodzes treniņi var uzlabot galvenos ar fizisko sagatavotību saistītos parametrus, netraucējot māksliniecisko un dejošanas snieguma prasību ievērošanu. - Izpēti par dejošanas un deju fizioloģiskajiem un fiziskās sagatavotības komponentiem galvenokārt ir koncentrētas uz klasisko baleta deju. Salīdzinoši maz publikāciju ir publicēts par mūsdienu deju ekvivalentiem.
15	Lakes et al. (2016)	Novērojums / zinātniskais darbs / dažādas aptaujas un skalas	N = 225 deju (71% sievietes) Vecums = 13-48 Valsts = EEUU	Izpētīt deju priekšstatus par partneru deju fiziskajām, kognitīvajām, afektīvajām un sociālajām priekšrocībām.	- Lielākā daļa dalībnieku norādīja, ka viņi ir guvuši labumu fiziskās sagatavotības, izzināšanas, afekta un sociālās funkcionēšanas jomā. - Pieredzējuši deju apgalvoja, ka viņu pašsajūta par fiziskajām, sociālajām un kognitīvajām priekšrocībām ir ievērojami lielāka nekā deju iesācējiem. - Apņēmīgi deju biežāk nekā neregulāri deju atzina, ka uzlabojusies viņu fiziskā sagatavotība.

					- Pašnovērtētie garastāvokļa uzlabojumi sievietēm bija lielāki nekā vīriešiem. - Dalības ilgums un biežums dejošanas nodarbībās būtiski ietekmēja uztvertos fiziskos ieguvumus, bet ne kognitīvos ieguvumus.
16	Markula (2018)	Teorētisks / zinātniskais darbs	NA	Izpētīt, ko sports un dejošana var paveikt, kad tie satiekas mūsdienu sabiedrībā.	- Vairāki pētnieki norādīja, ka sacensību ieviešana, padarot dejošanu par sportu, apdraud deju. Piemēram, sacensības mainīja uzsvāru uz "spožumu un krāšņumu" par labu radošumam un iztēlei. - Otrkārt, lai gan sacensības bija populāri pievilcīgas, tās atkārtoja stereotipiskus naratīvus par dzimumu, rasi, seksualitāti un vecumu dejošanā. - Pamatojoties uz šo pētījumu, mākslai ar radošuma un iztēles nolūku ir lielāks potenciāls virzīt gan deju, gan sportu uz transgresīvas sociālās darbības ceļu. - Pašlaik dejošana ir pielāgojusi sporta sacensību priekšnoteikumus kā daļu no savas stratēģijas, lai gūtu ekonomiskas priekšrocības. Lai gan daži sportisti un treneri tagad varētu izmantot dejošanas treniņus, lai uzlabotu savu sniegumu, sportu kopumā nav pārveidojusi mākslas ietekme, neraugoties uz sporta zinātnieku kritiku. Turklāt šķiet, ka estētiskos sporta veidus sporta industrija joprojām

						atstumj malā (izņemot dažus estētiskos sporta veidus, kas olimpisko spēļu laikā iegūst lielu auditoriju). - Estētiskajos sporta veidos, tāpat kā dejošanā, dominē sievietes. Estētiskais aspekts bieži tiek uzskatīts par sievišķīgu un, iespējams, neinteresē sporta plašsaziņas līdzekļu galveno mērķauditoriju. - Ir jāturpina jautāt, ko sports var mācīties no dejas un otrādi, neuzskatot, ka tiem ir jābūt vienādiem. Abiem fizisko aktivitāšu veidiem ir plaša līdzdalības bāze, un tie var apmierināt dažādas vajadzības, centienus, nozīmes un mērķus mūsu pašreizējā sabiedrībā, bet mums kā pētniekiem jāturpina problematizēt to krustpunktus, lai domātu un rīkotos pozitīvu sociālo pārmaiņu virzienā.
17	Mircea & Dana (2013)	Novērojums / zinātniskais darbs / aptauja	N = nezināms Vecums =18-22	Analizēt pusaudžu attīstības metožu izmantojot deju.	personības efektivitāti,	- Pusaudžu personības attīstības metožu efektivitāte, izmantojot deju, ir morāles un gara tonizēšana, pašcieņas, vitalitātes, enerģijas, spēka un dinamikas, veselīgas dvēseles, stingra ķermeņa un veselīga prāta atjaunošana. - Dejošanas programmas (modernās dejas, sociālās dejas) būtiski ietekmē grupas personības iepazīšanu, grupas

					homogenizāciju, grupas harmonizāciju un tās robežas. - Dejošanā kā galvenais instruments, kas tiek izmantots, it ķermenis, un tas padara komunikāciju ar raidītāju daudz tiešāku, bet nepastarpinātu. Manuprāt, tas ir lieliski, jo tas, kā indivīds kustas, parāda dažas personības iezīmes, kuras tas pats neapzinās. Tas parāda indivīda dziļā "es" spoguļi.
18	Nieminen (1998)	Novērojums / zinātniskais raksts / apsekojums	N = 308 dejotāji (tautas dejas, sporta dejas, balets un moderno deju dejotājis) Vecums = 15-32	Novērtēt un salīdzināt 308 neprofesionālu tautas deju dejotāju, balles deju dejotāju, baleta dejotāju un moderno deju dejotāju nodarbošanās motīvus.	- Dejojāji minēja vairākus iemeslus, kāpēc viņus piesaista dejojšana. Analīze atklāja četrus nozīmīgus motivācijas faktorus: 1) pašizpaušme, 2) sociālie kontakti, 3) fiziskā sagatavotība un 4) sasniegumi / uzstāšanās. - Divi pretrunīgi motīvu posteņi - izraušanās no ikdienas rutīnas un gatavošanās karjerai - tika uzskatīti par atsevišķiem motīvu posteņiem. - Svarīgākie faktori bija pašizpaušme, sasniegumi / darbs un individuālais motīva postenis "Izvairīšanās no ikdienas rutīnas".
19	Schaillée, Theeboom & Skille (2017)	Novērošana / zinātniskais darbs / kvalitatīvais (novērošana un intervijas)	N = 25 Vecums = 11-19 Valsts = Flandrija (Beļģija)	Apspriet, kādi ir nelabvēlīgā situācijā esošu meiteņu attīstības ieguvumi un kādi ir sociālie mehānismi, kas rada šos rezultātus šai grupai.	- Pirmkārt, piekļuve programmām ir nepieciešams, bet ne pietiekams nosacījums, lai veicinātu attīstības rezultātus. - Otrkārt, dalībnieki aprakstīja ieguvumus četrās galvenajās jomās, tostarp ar sportu saistītās prasmes, pozitīvu identitāti, sociālās kompetences un pozitīvas vērtības.

					- Treškārt, pastāv dažādi sociālie mehānismi, ar kuru palīdzību nozīmīgi citi, tostarp pieaugušo personāls un vienaudži, var ietekmēt to jauniešu, uztvertos ieguvumus, kas piedalās programmā. Identificētie mehānismi ietver novērošanas mācīšanos, dalībnieku uztveri par treneru autonomiju atbalstošu uzvedību, aprūpes klimatu un motivējošu klimatu. - Ceturtkārt, pilsētvides dejām raksturīgās iezīmes nodrošina kontekstu, kas veicina autonomiju atbalstošu treneru klimatu.
20	Sofron & Ţifrea (2021)	Teorētisks / zinātniskais darbs	NA	Izstrādāt dejojāju atlases modeli	- Jebkurā sporta veidā atlase ir ilgs process, kas prasa nopietnu attieksmi, neatlaidību un izturību no tiem, kas ar to nodarbojas, taču ieteicams ņemt vērā gan sporta veida īpatnības, gan katra dejojāja īpatnības. - Prasmju diagnostikai jābūt saistītai gan ar hronoloģiskā vecuma īpatnībām, gan bioloģiskā vecuma īpatnībām, atbilstoši cilvēka augšanas un organisma attīstības procesiem: medicīniski bioloģiskie kritēriji, psiholoģiskie kritēriji, metodiski pedagoģiskie kritēriji, motoriskie kritēriji.
21	Soraka & Sapezinskien e (2015)	Teorētisks / krājums	NA	Izveidot metodoloģiju studentu izglītošanai ar partnera DanceSport starpniecību,	- Skolēnu mākslinieciskās kompetences attīstību, izmantojot partneri DanceSport, nosaka kinestētisko, kognitīvo un emocionālo procesu vienotība, t.i., sistemātiska partnera

				sagatavojot viņus augsta līmeņa sacensībām.	DanceSport prasmju attīstīšana, personiskās pieredzes uzkrāšana, apvienojot mācīšanu par emocionālajām un morālajām vērtībām, skolēnu un skolotāja attiecību veidošana. - Dejošana ir kļuvusi par sportisku aktivitāti. Līdzīga situācija ir arī ar bērniem, jo ģimenes, kuras var atļauties dejošanas nodarbības, savus bērnus uz nodarbībām ved jau no agra vecuma. Tomēr katrā valstī daži cilvēki nolemj savus bērnus vest uz sport dejošanas nodarbībām, lai viņi apgūtu deju prasmes, stilu un tehniku, lai sagatavotos sacensībām un tajās piedalītos (Helen, 1995). - Dejošana kā priekšnesuma (dejas sociālās izpausmes) uztvere sabiedrībā tradicionāli ir pievilcīga, jo tā kalpo kā līdzeklis sociālās aktivitātes izpausmei.
22	Spesvykh et al. (2019)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs	N = 84 Vecums = 18-35 Valsts = Ukraina	Lai noteiktu kvalificētu deju grupu asimetrijas koeficientu	- Abās deju grupās atklājās spēcīga tendence uz labās puslodes aktivitāti. - Tika apstiprināta smadzeņu funkciju lateralizācijas rūpīga novērtējuma nozīme, lai savlaicīgi identificētu jaunprātības sportā un profesionālajā atlasē. Tas ir svarīgi, jo dažādos sporta veidos ir daudz vadošo sportistu, kas ir kreiji. Lielākā daļa no viņiem izceļas ar augstu radošuma līmeni un spējam uz oriģinālu mākslas darbu radīšanu. Tika noteikta

					tendence uz labās puslodes aktivitāti. Šo kritēriju var uzskatīt par vienu no būtiskākajiem komponentiem bērnu atlasē dejošanas sportā.
23	Tang (2024)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / garīgās veselības skala	N = 400 studenti	Izpētīt mūsdienu sporta deju ietekmi uz koledžas studentu garīgo veselību	- Dejošanai kā sportam ir veicinoša ietekme uz garīgās veselības līmeni. - Dejošana kā sports var uzlabot studentu psiholoģisko stāvokli. - Dejošana kā sports var uzlabot starppersonu prasmes. - Dejošana kā sports var efektīvi pretoties studentu psiholoģiskajām barjerām. - Skolēni gūst ārkārtīgi lielas priekšrocības sportiskas dejošanas fiziskajās aktivitātēs.
24	Uzunović, Kostić & Miletić (2009)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskais tests (koordinācija, kustību biežums, līdzsvars, ritma koordinācija un lokanība)	N = 95 Vecums = 15-18	Novērtēt motoriskās spējas un fizisko sagatavotību kā prognozējošos mainīgos un pamatojoties uz punktu skaitu, ko katrs dejotājs ieguvis deju sacensībās.	- Iegūtie rezultāti ilustrē ideālu motorisko kompleksu veidošanos sieviešu un vīriešu sporta dejotājiem, un līdztekus tika konstatēts, ka dejošanas apmācības procesā ir jāievēro dzimumu atšķirības (spēka, lokanības un specifiskās un vispārējās izturības testā).
25	Vaczi et al. (2016)	Eksperimentāls / zinātniskais	N = 20 dejotāji	Lai pārbaudītu hipotēzes, ka balles dejas, salīdzinot ar maksimālo	- Secināts, ka zemākas klases balles dejotāji sacensību simulācijas laikā uzstājas savā vīta

		darbs / fiziskais tests	Vecums = 20-32 Valsts = Vācija	jaudu, sievietēm ir intensīvākas nekā vīriešiem un ka turēšanas tehnika (sieviete pret vīrieti) regulē dejošanas intensitāti.	maxima (<i>tulk. subjektīvs spēku izsīkums</i>). Izmantojot sirdsdarbības ātrumu kā intensitātes indikatoru, balles dejas sievietēm ir intensīvākas to unikālās turēšanas tehnikas dēļ.
26	Vajngerl & Wolf-Cvitak (2000)	Novērošana / zinātniskais darbs / aptauja	N = 122 meitenes (48 sport studentes, 43 ritmiskās sporta vingrošanas sportistes un 31 sporta dejojāja) Vecums = 12-30	Noteikt motivācijas struktūru meitenēm, kas nodarbojas ar sportu ar izteiktu estētisko komponentu, t.i., ritmisko sporta vingrošanu un sporta dejām.	- Motivācijas telpa tika pārbaudīta ar 30 mainīgajiem. Ar faktoriālās analīzes palīdzību tika izdalītas 8 latentās dimensijas, no kurām izcēlās pirmās divas. - Pirmā tika apzīmēta kā estētiska kustība un attiecās uz saikni starp mūziku un kustību izteiksmīgumu, kā arī uz specifisku spēju ar kustībām izteikt savu personību. - Otrā bija socializēšanās grupā un pieredzes dimensija, kas īpaši piepildīja tos, kas nodarbojās ar estētisko sportu. - Pārējās sešas latentās dimensijas bija mazāk strukturētas, tomēr tās sniedza informāciju par jaunu meiteņu motīvu struktūru iesaistīties sportā ar izteiktu estētisku komponentu.
27	Zanchini & Malaguti (2014)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / fiziskais tests	N = 20 (10 pāri) Vecums = 19-31	Definēt divu galveno sporta deju disciplīnu (Latīņamerikas un standarta deju) enerģijas patēriņu un intensitāti augstākā līmeņa sportistiem un pārbaudīt šo divu deju žanru īpašības un atšķirības.	- Statistiskā analīze neatklāj atšķirības starp abām dejošanas disciplīnām. Iegūtie rezultāti liecina, ka sporta dejošana ir mērena/smaga nodarbe, kas prasa lielu enerģijas patēriņu. Nepārtrauktās treniņu programmās iesaistītie

					dejošanas sportisti uzrāda enerģisku fiziskās aktivitātes līmeni.
28	Zhang, Zhang & Hao (2022)	Eksperimentāls / zinātniskais darbs / aptauja plus bioķīmiskais tests	N = 300 dejotāji un sporta studenti	Izpētīt dejošanas sporta izraisītās fizioloģiskās un bioķīmiskās izmaiņas.	- Būtiski mainījās arī fizioloģiskie rādītāji, vidējais ķermeņa tauku samazinājums pārsniedza 5%. - Secinājums: izrādījās, ka sporta dejas palīdz to dejotājiem uzlabot fiziskās un bioķīmiskās funkcijas.

NOSLĒGUMA PIEZĪMES

Šķiet, ka sporta dejas arvien vairāk iesakņojas sporta zinātnieku apziņā, ne bez strīdiem par to, vai konkurences dēļ tā zaudē savu būtību (Markula, 2018), vai pastāv spriedze starp māksliniecisko un fizisko un motorisko prasmju attīstību (Koutedakis, & Jamurtas, 2004; Soraka & Sapezinskiene 2015). Šajā ziņā tiek lēsts, ka sporta dejās piedalās no 9 līdz 17% bērnu un jauniešu, kas nodarbojas ar sportu, un tas ir arī viens no feminizētākajiem sporta veidiem (Emmonds et al., 2024). Šķiet, ka galvenie praktizēšanas motīvi ir pašizpaušme, sociālais kontakts, fiziskā sagatavotība un sasniegumi vai sniegums. Konkurētspējīgu dejojāju vidū ir arī pretruna par vingrināšanos, lai lauztu rutīnu un sagatavotos karjerai šajā nozarē (Nieminen, 1998). Īpaši sieviešu dejojājām uzsvars tiek likts uz estētisku kustību un grupu socializāciju (Vajngerl & Wolf-Cvitak, 2000).



Šāda koncepcija par sporta dejošanu kā sporta veidu ir novērota fizioloģiskos pētījumos, kas mēģina noteikt prasības un ierobežojošos faktorus sportiskajam sniegunam dejošanā (Blanksby & Reidy, 1988; Soraka & Sapezinskiene, 2015; Spesyvykh et al., 2019; Zanchini & Malaguti, 2014; Zhang et al.2022) vai tie, kas mēra sporta veida intensitāti salīdzinājumā ar citiem sporta vai deju veidiem,

piemēram, atzīmējot, ka, lai gan tautas dejas nevar tikt uzskatītas par intensīvu fizisko aktivitāti (Ciematnieks & Gulbe, 2020), sporta dejošana nodrošina to, ka intensitāte padara to par mērenu aktivitāti, uzsverot, ka sievietēm tehnikas dēļ intensitāte ir augstāka (Vaczi et al., 2016). Tas ir novedis pie fitnesa un veikspējas uzlabošanas programmu pielietošanas sporta dejojājiem (Adam et al., 2018; Koutedakis & Jamurtas, 2004), kā arī dažādu modeļu izstrādi talantu noteikšanai un atlasei (Kostić, Zagorc & Uzunović, 2004; Sofron & Ţifrea, &2021, 2021, ;).



Sporta dejām konstatēto priekšrocību līmenī jauniešu vidū (Lakes et al., 2016) var izcelt tādas sociālās prasmes kā sacensība, sadarbība un sadarbšanās (Armas, 2016; Armas & Šniras, 2019), veselības uzlabošanās gan individuālā līmenī, gan pašsajūtās un personības attīstībā (Atkins et al., 2019; Aujla, 2020; Mircea & Dana, 2013; Tang, 2024), kognitīvā līmeņa uzlabojumus (Chen et al., 2015; Izabela, Katarzyna & Krzysztof, 2023), garastāvokļa uzlabošanās (Chen et al., 2015), starppersonu prasmes (Tang, 2024), emocionālo intelektu (Dan, 2012), kopienas saikņu stiprināšanu (Atkins et al., 2019). Tas atspoguļojas arī konkrētās populācijās, piemēram, cilvēki ar redzes traucējumiem (Carretti et al., 2022), kuri var uzlabot savu dzīves kvalitāti ar dejošanas palīdzību, vai jaunas sievietes no nelabvēlīgas vides, kurām, kaut nepietiekami, bet dejošana veicina sporta iemaņu apguvi, pozitīvas identitātes veidošanos, sociālās kompetences stiprināšanu, kā arī pozitīvo vērtību integrāciju (Schaillee et al., 2017).

KONTROLNORMATĪVU VINGRINĀJUMI

IEVADS

Fiziskie testi ir būtisks instruments, lai novērtētu pusaudžu un jauniešu fizisko sagatavotību, jo tā sniedz objektīvus un kvantitatīvi nosakāmus datus par viņu veselības stāvokli un fizisko sniegumu. Šajā dzīves posmā fiziskā attīstība un aktivitāšu paradumi ir būtiski, lai izveidotu stabilu pamatu ilgtermiņa veselībai. Šie testi mēra dažādas spējas, piemēram, sirds un asinsvadu izturību, muskuļu spēku, lokanību un veiklību, kas ir galvenie veselīga dzīvesveida rādītāji. Turklāt regulārie novērtējumi palīdz identificēt stiprās puses un jomas, kas ir jāuzlabo, veicinot atbilstošu vingrinājumu ieradumu pārņemšanu un ar fizisko neaktivitāti saistītu problēmu novēršanu.



Izglītības vai sporta kontekstā fiziskās pārbaudes jeb testi arī veicina pašapziņu un motivāciju, palīdzot jauniešiem izvirzīt reālus mērķus un saglabāt apņemšanos nodrošināt savu vispārējo labklājību (Amerikas Sporta medicīnas koledža, 2013; Eiropas Padome, 1988; Léger et al., 1988; Ortega et al., 2008; Ruiz et al., 2009).

Fiziskās sagatavotības testi kalpo kā vērtīgs instruments, lai salīdzinātu sportistus dažādās sporta disciplīnās un noteiktu konkrētas fiziskās prasības, kas saistītas ar katru modalitāti. Novērtējot tādus parametrus kā aerobā kapacitāte, muskuļu spēks, veiklība un lokanība, šie testi sniedz ieskatu sportistu fizioloģiskajos un biomehāniskajos profilos. Piemēram, tādi izturības testi kā atspoles skrējiens, tiek plaši izmantoti, lai novērtētu sirds un asinsvadu piemērotību, ļaujot salīdzināt sporta veidus, kas lielā mērā ir atkarīgi no aerobās izturības, piemēram, futbolu un basketbolu (Léger et al., 1988). Līdzīgi spēka un jaudas novērtējumi, tostarp vertikālo lēcienu testi, palīdz atšķirt veikspējas sporta veidos, kas balstīti uz spēku, piemēram, svarcelšanā vai sprintā (Ruiz et al., 2009).



Šie salīdzinājumi ļauj sporta treneriem pielāgot treniņu programmas, optimizēt sniegumu un pat vadīt talantu identificēšanas procesus, veicinot vairāk uz pierādījumiem balstītu pieeju sportista attīstībai (Ortega et al., 2008). Šādi novērtējumi ne tikai uzlabo individuālo sniegumu, bet arī nodrošina ietvaru, lai izprastu mijiedarbību starp fiziskajām īpašībām un dažādu sporta veidu prasībām.





Mērķi

Šī pētījuma mērķi bija sekojoši:

- Novērtēt 14-24 gadus vecu jauniešu grupas fizisko sagatavotību atkarībā no sociāli demogrāfiskiem mainīgajiem, piemēram, vecuma diapazona, dzimuma un izcelsmes valsts.
- Salīdzināt jauno dejojāņu grupas fiziskās sagatavotības līmeni salīdzinājumā ar citu sporta veidu sportistu grupu un audzēkņu grupu..

Metodes

Šī pētījuma dalībnieki bija 96 jaunieši vecumā no 14 līdz 24 gadiem (45,8% sievietes un 54,2% vīrieši). Vidējais vecums bija 18,12 gadi. Izlasē bija 24 jaunieši no katras projekta partnervalsts (Latvijas, Turcijas, Rumānijas un Portugāles). No šiem 24 jauniešiem katrā valstī 8 bija dejojāji, 8 bija citu sporta veidu sportisti un 8 bija skolēni. Tādējādi kopējā izlasē 32 bija dejojāji, 32 sportisti un 32 skolēni.





Šie 96 jaunieši piedalījās zemāk uzskaitītajos kontrolnormatīvu fiziskajiem vingrinājumiem:

- 20m skrējiens (mērīts sekundēs līdz finišam).
- Tāllēkšana no vietas (mērīts metros).
- Lēkšana ar lecamauklu 1 minūti (mērīts pēc lēcienu skaita).
- Atspoles skrējiens (mērīts sekundēs, veicot 5 apļus x 5 m).
- 800 m skrējiens (mērīts minūtēs līdz finišam).



Katrs projekta dalībnieks kontrolnormatīvus veica kopumā 20 reizes. Rezultāti tika iegūti, pamatojoties uz šajos 20 mēģinājumos iegūto atzīmju vidējo rādītāju, jo tas ir vispiemērotākais fitnesa rādītājs un ierobežo iespējamo cilvēka mērījumu kļūdu (salīdzinājumā ar to, ja tiek ņemts vērā tikai labākais rezultāts).

Projekta komanda bija noteikusi standartus pēc dzimuma un vecuma (sk. 1.grafiku.), tāpēc tika apsvērts arī atbilstība vai neatbilstība šiem standartiem.



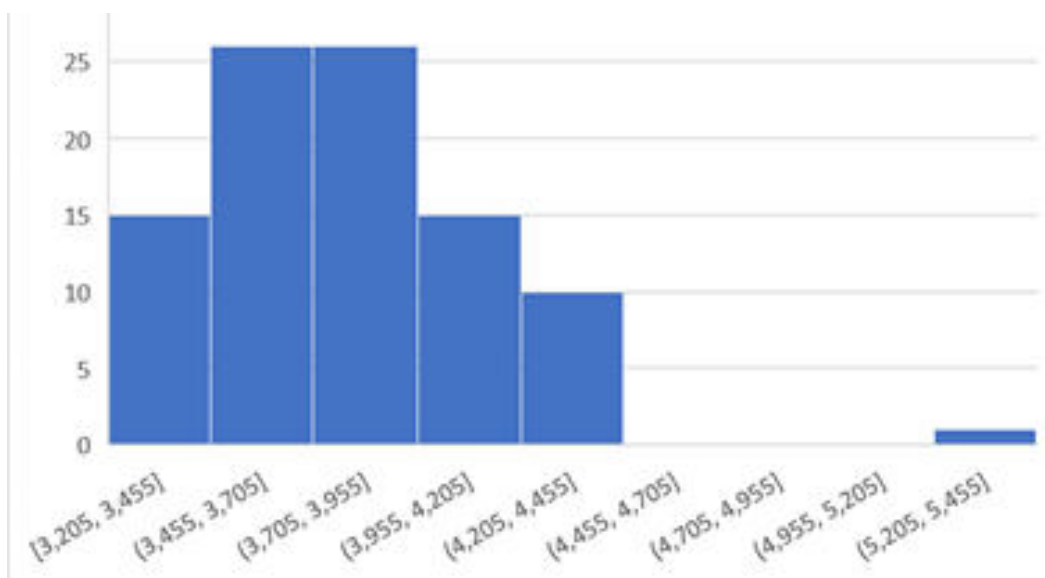
The results obtained were processed using descriptive statistics. A correlation analysis was then carried out to see if there were any associations between the different variables, using Pearson's coefficient. Differences by gender and modality were analyzed using the t-Student (t-test) and ANOVA tests.

REZULTĀTI

Vispārējie rezultāti



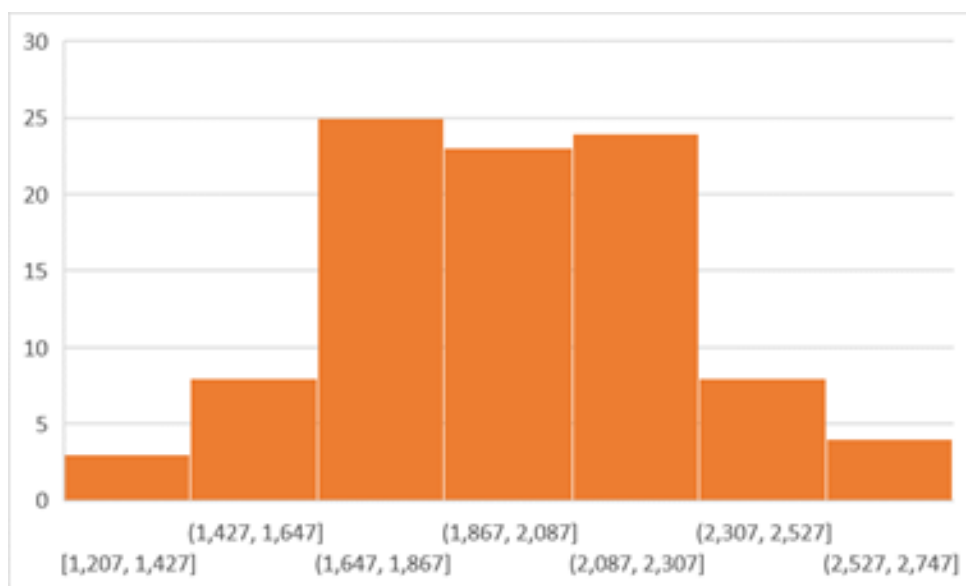
Vidējais laiks **20 metru skrējiena testā** bija 3,79 sekundes. 1.attēlā parādīts atzīmju sadalījums testā, kur x ass ir laiks, y ass ir kontrolnormatīvu dalībnieki.



1.attēls. 20m atzīmju sadalījums (vispārējs)



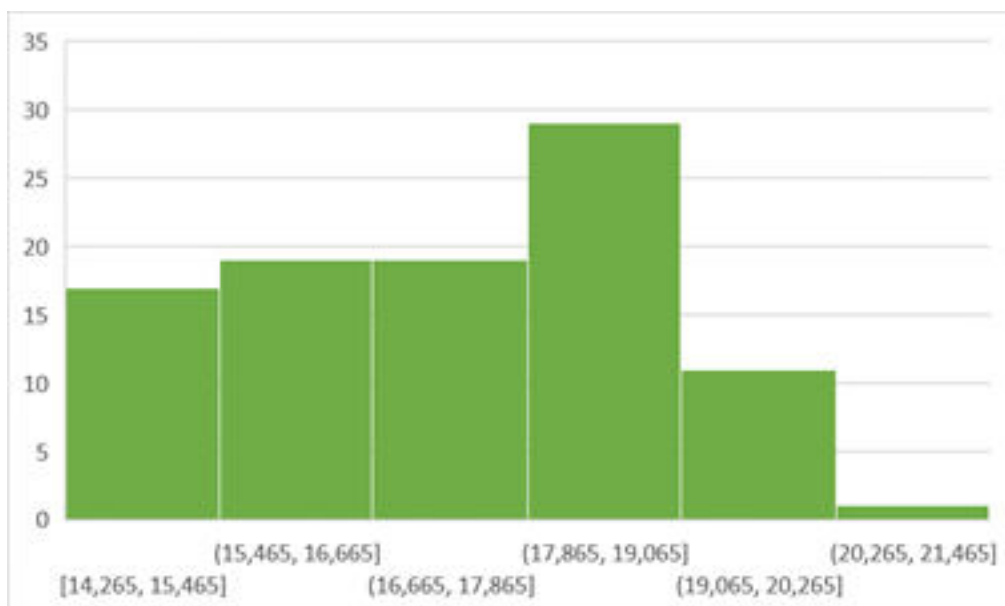
Vidējais attālums **tāllēkšanas testā** bija 1,98m. 2.attēlā parādīts atzīmju sadalījums testā, kur x ass ir attālums, y ass ir kontrolnormatīvu daļībnieki.



2.attēls. Tāllēkšanas atzīmju sadalījums (vispārējs)



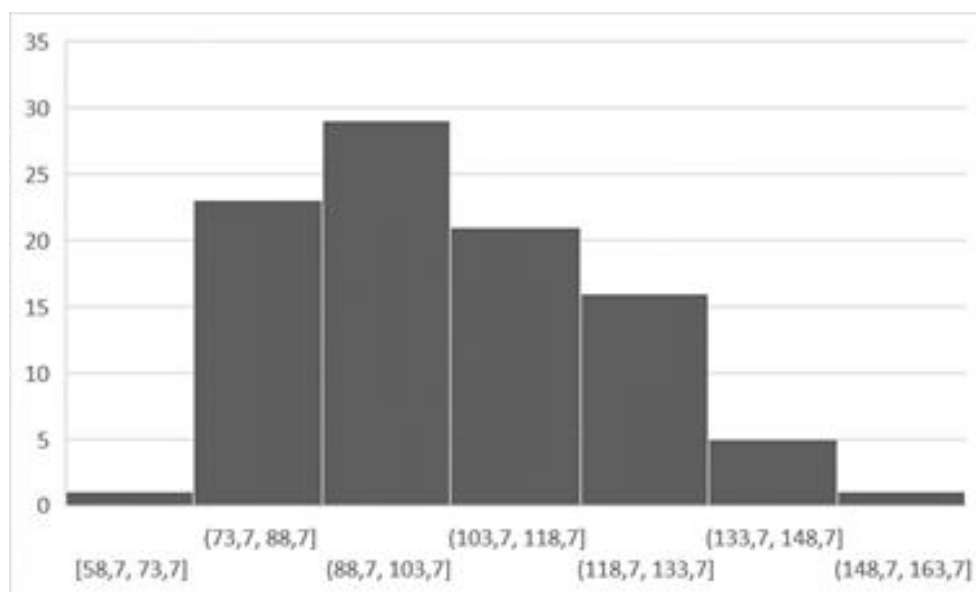
Vidējais laiks **atpoles skrējiena testā** bija 17,31 sekunde. 3.attēlā parādīts atzīmju sadalījums testā, kur x ass ir laiks, y ass ir kontronormatīvu daļībnieki.



3.attēls. Atpoles skrējiena atzīmju sadalījums (vispārējs)



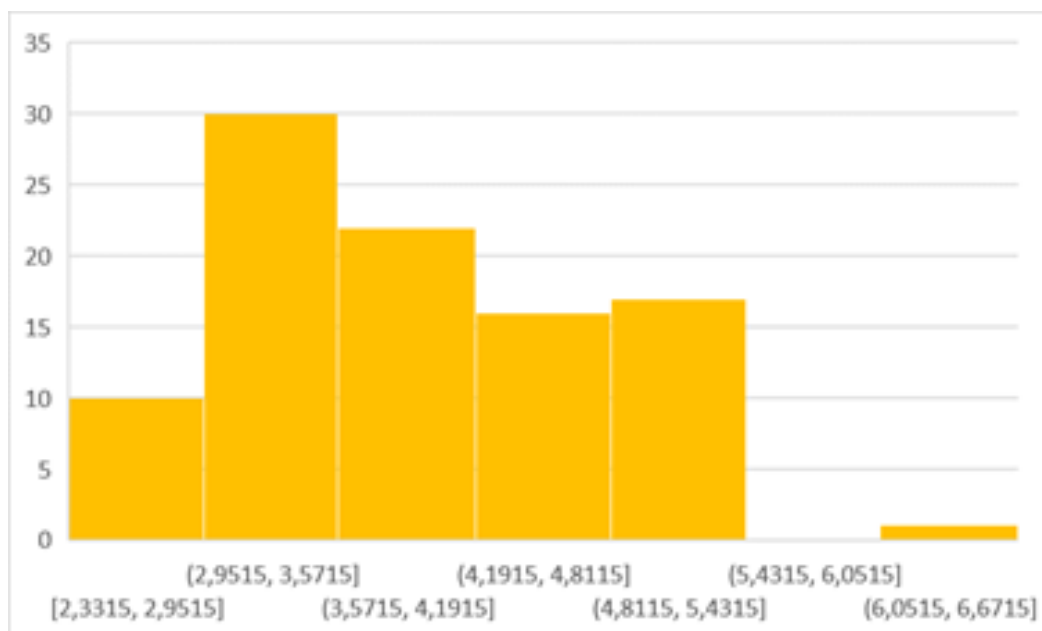
Vidējais laiks **testā lēkšanā ar lecamauklu** bija 103,7 reizes. 4.attēlā parādīts atzīmju sadalījums testā, kur x ass ir reizes, y ass ir kontrolnormatīvu daļībnieki.



4.attēls. Atzīmju sadalījums testā lēkšana ar lecamauklu (vispārējs)



Vidējais laiks **800m skriešanas testā** bija 3,88 minūtes. 5.attēlā parādīts atzīmju sadalījums testā, kur x ass ir laiks, y ass ir kontronormatīvu dalībnieki.



5.attēls. 800m skrējiena atzīmju sadalījums (vispārējs)

Rezultāti pa valstīm



Runājot par rezultātiem pa valstīm, Turcija izceļas visos kontrolnormatīvu testos, izņemot 800m, kur tai ir ļoti līdzīgs vidējais rādītājs ar Portugāli. Turcijai seko Latvija un ar pavisam nelielu distanci par “bronzas medaļu” sacenšas Portugāle un Rumānija.

Varētu domāt, ka šīs atšķirības ir saistītas ar dalībnieku vecumu dažādās valstīs, jo Latvijā ir viszemākais vidējais vecums (16,79 gadi), kam seko Portugāle (17,20 gadi), Rumānija (18,66 gadi) un Turcija (19,83 gadi). Arī vīriešu un sieviešu skaits katrā no valstīm neattaisno šīs atšķirības, jo Turcijā piedalījās 7 sievietes, Rumānijā – 11, Latvijā – 13 un Portugālē – 14 sievietes.



Co-funded by
the European Union





6., 7., 8., 9. un 10.attēlā ir grafiski parādīts katra kontrolnormatīvu testa paraugu salīdzinājums.

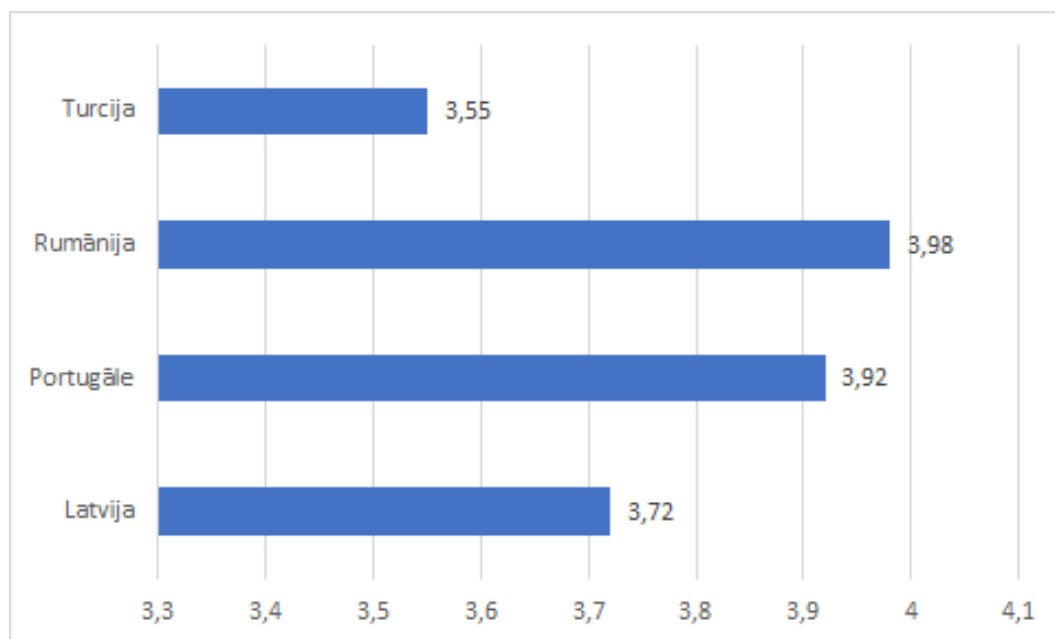
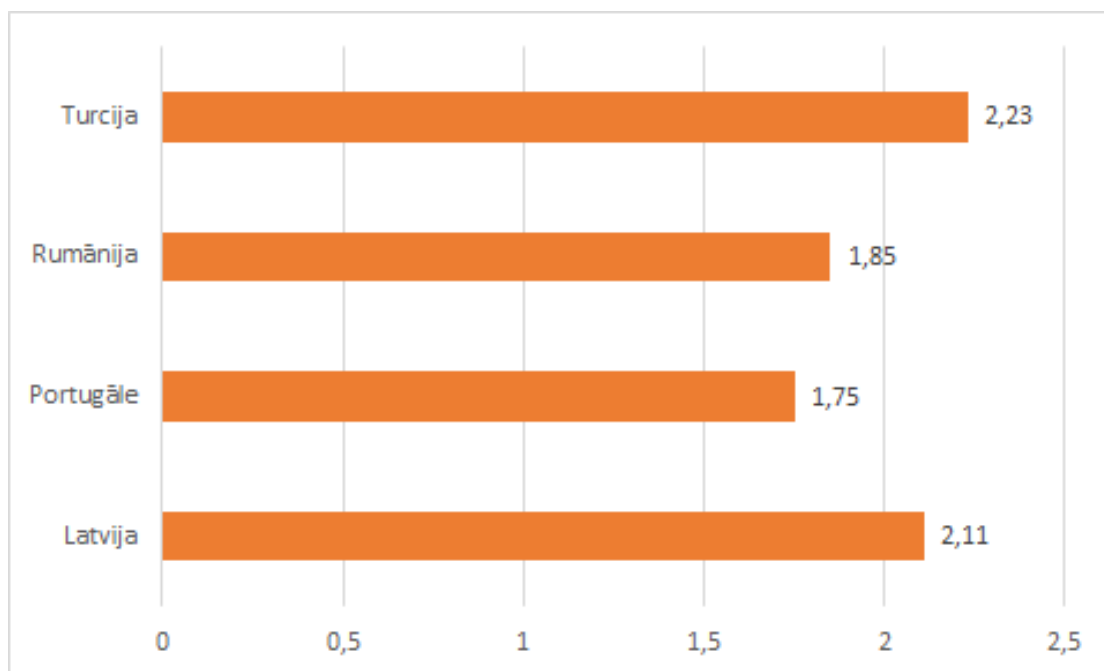
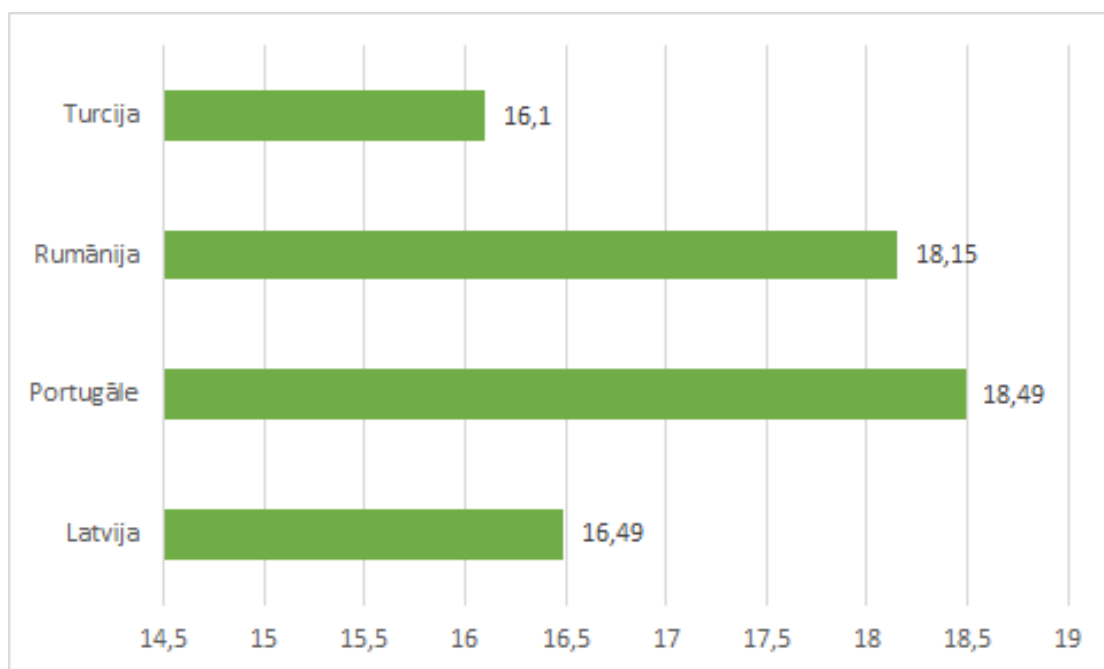


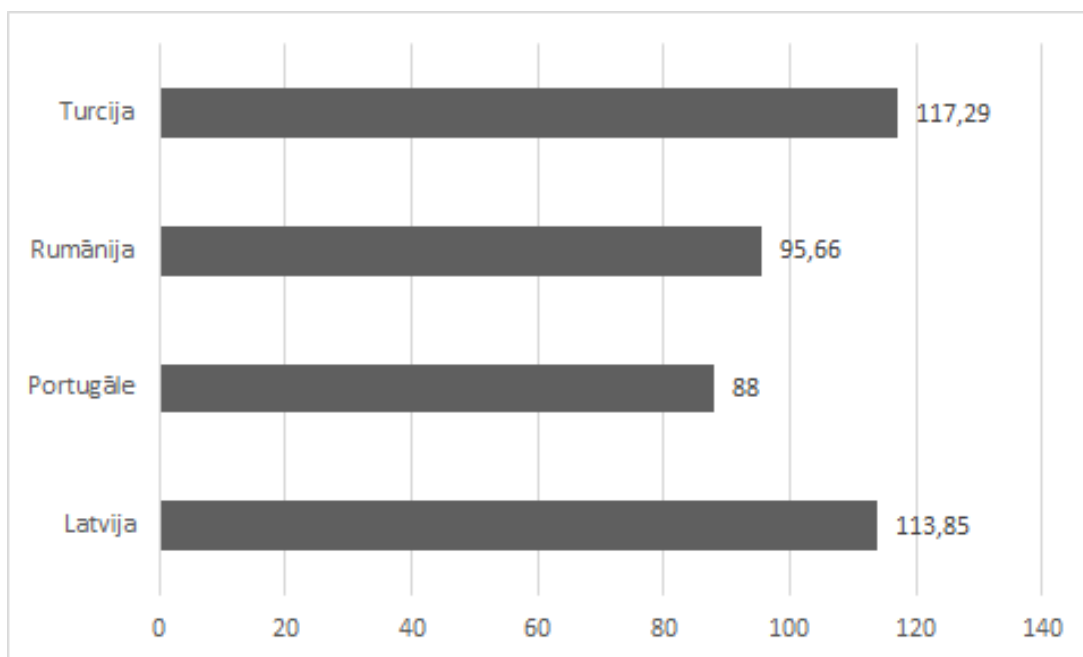
Figure 6. 20m skrējiena vidējās atzīmes pa valstīm



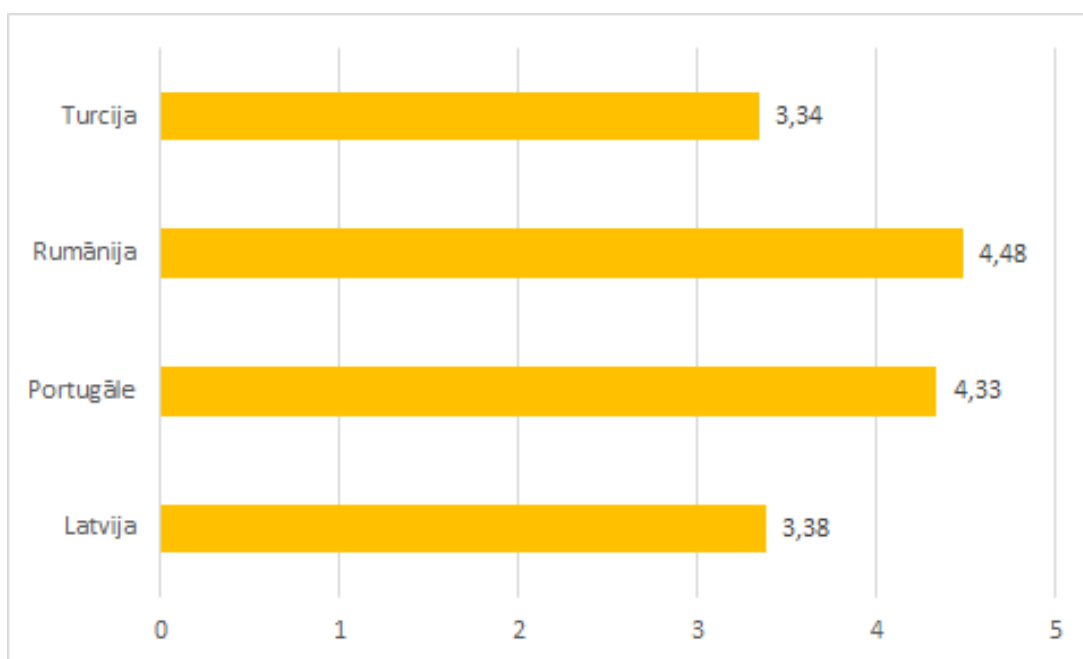
7.attēls. Tāllēkšanas testa vidējās atzīmes pa valstīm



8.attēls. Atspoles testa vidējās atzīmes pa valstīm



9.attēls. Lēkšanas ar lecamauklu testa vidējās atzīmes pa valstīm

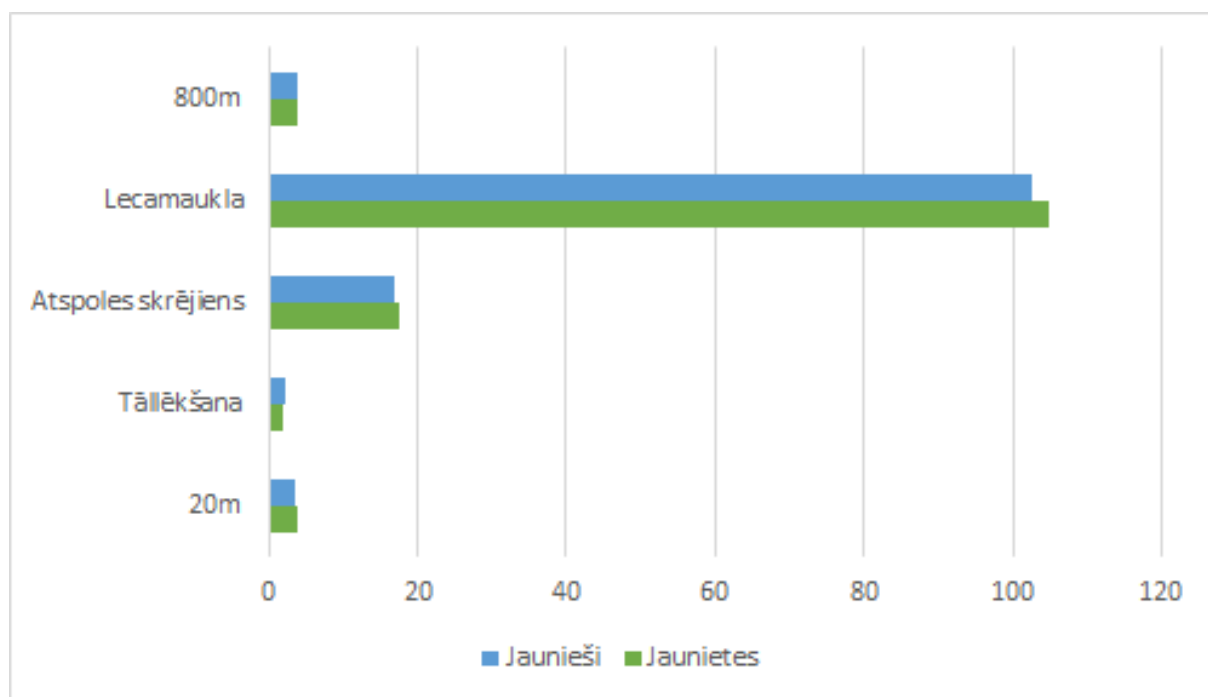


10.attēls. 800m rskrējiena vidējās atzīmes pa valstīm

Rezultāti pēc dzimuma



11.attēlā parādītas dzimumu atšķirības katrā no testiem. Jaunieši vidēji veica labākus rezultātus nekā jaunietes, izņemot lēkšanu ar lecamauklu.

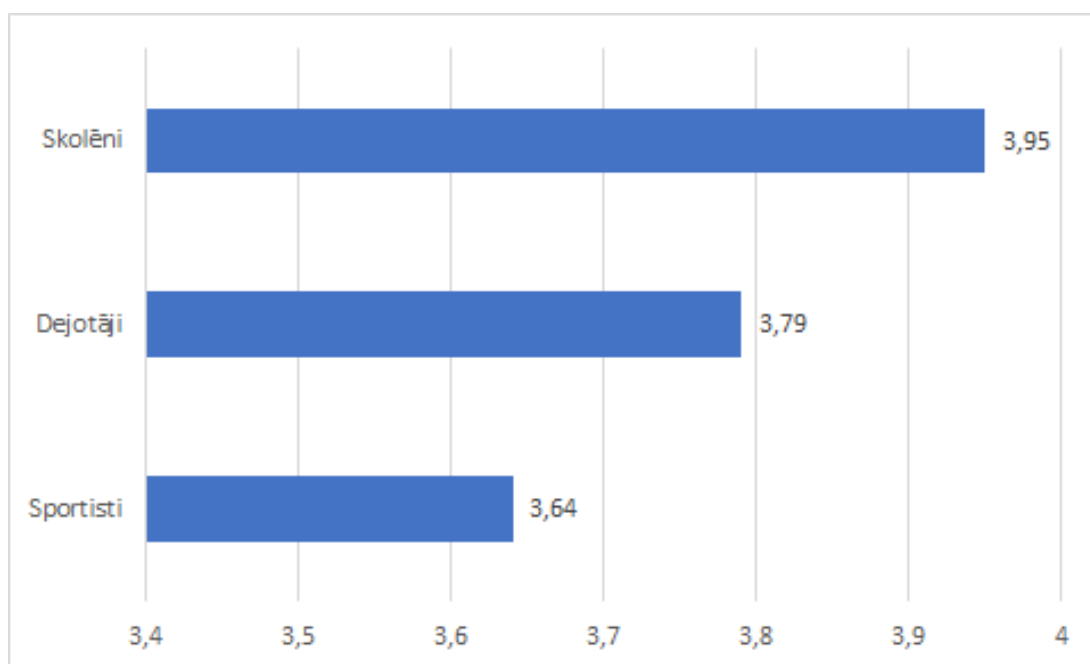


11.attēls. Kontrolnormatīvu testu rezultātu atšķirības pēc dzimuma

Rezultāti pēc modalitātes

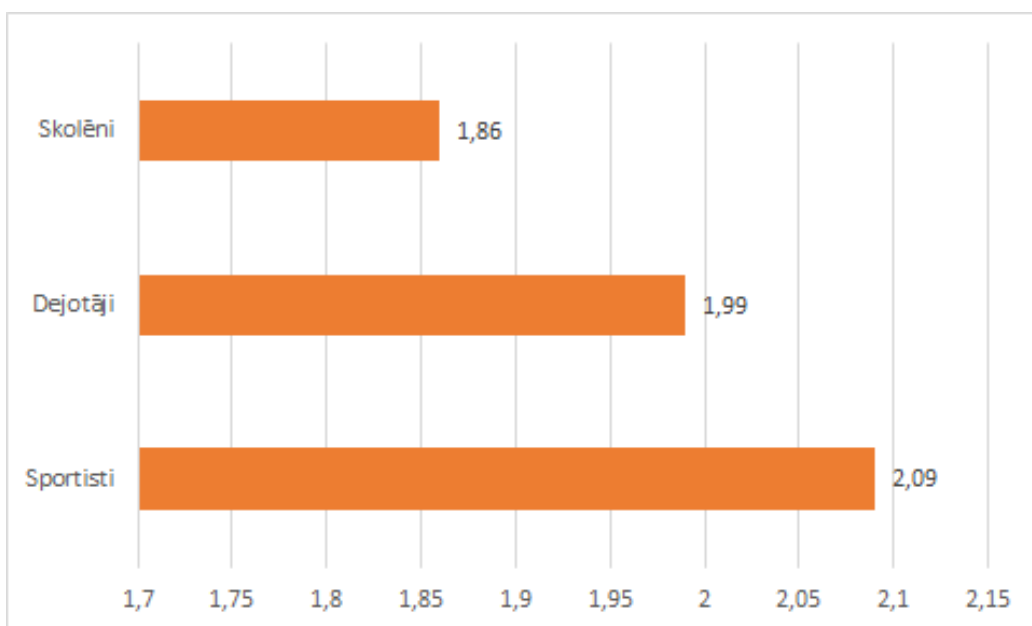
Viens no šī projekta galvenajiem mērķiem bija demonstrēt dejošanu kā sporta veida potenciālu. Šajā ziņā fizisko kontrolnormatīvu rezultātu analīze tiek uzskatīta par būtisku šī mērķa sasniegšanai, tāpat kā turpmākajās sadaļās tiks kvalitatīvi analizēti citi dejošanas ieguvumi.

Rezultāti liecina, ka dejojājiem labāk veicās lēkšanā ar lecamauklu un 800m, savukārt sportistiem labāk veicās 20m skriešanā, tāllēkšanā un atspoles skrējienā. Visos testos skolēniem bija zemākie kontrolnormatīvu testu rezultāti. 12., 13., 14., 15. un 16.attēlā parādīti katra testa rezultāti.

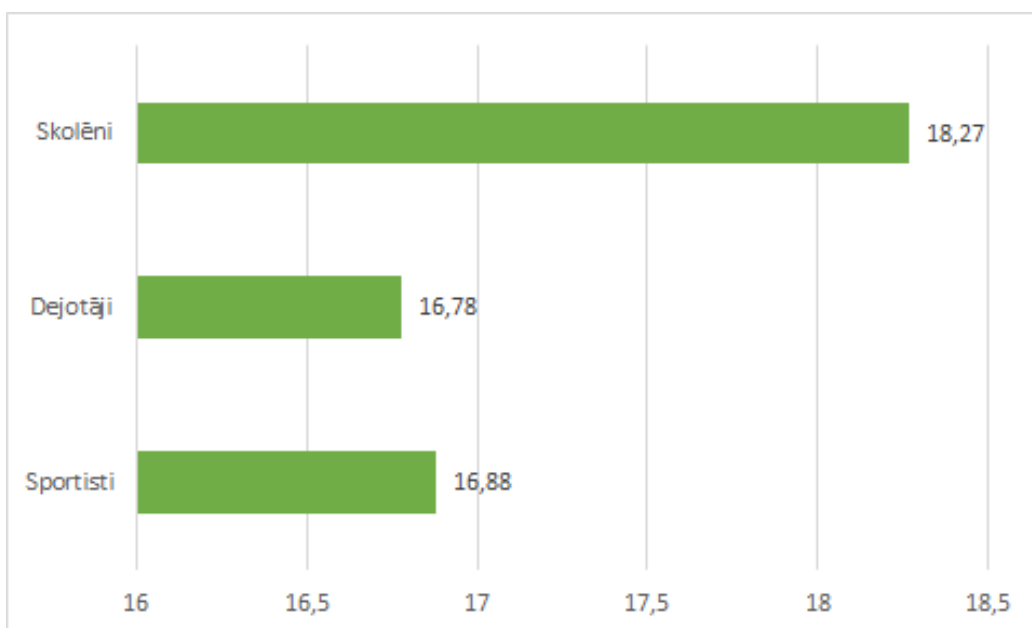


12.attēls. 20m skrējiena testa rezultāti (vidējā atzīme pēc modalitātes)

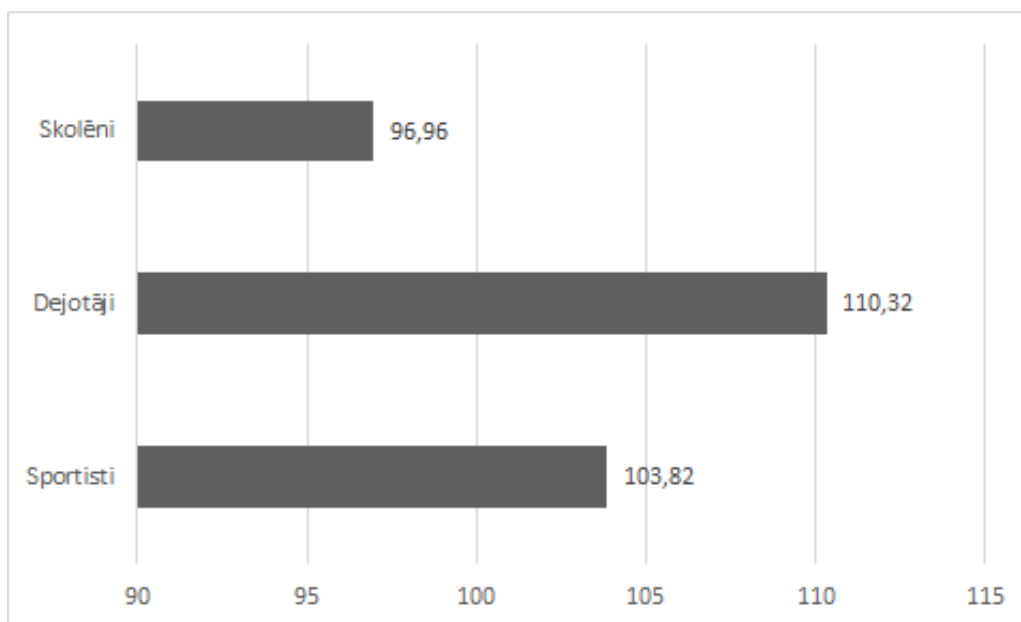




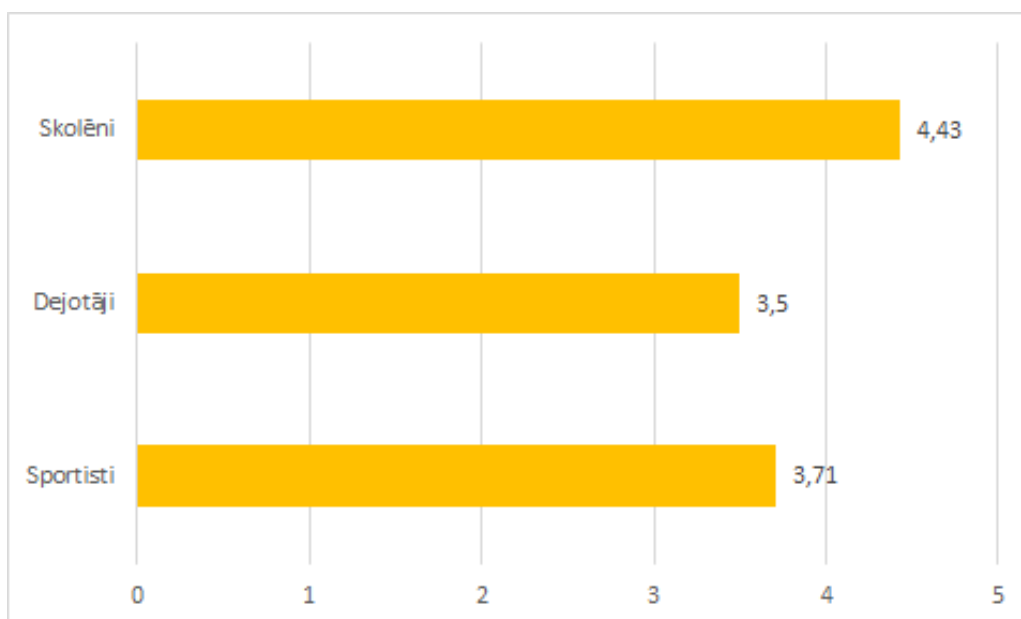
13.attēls. Tāllēkšanas testa rezultāti (vidējā atzīme pēc modalitātes)



14.attēls. Atspoles skrējiena testa rezultāti (vidējā atzīme pēc modalitātes)



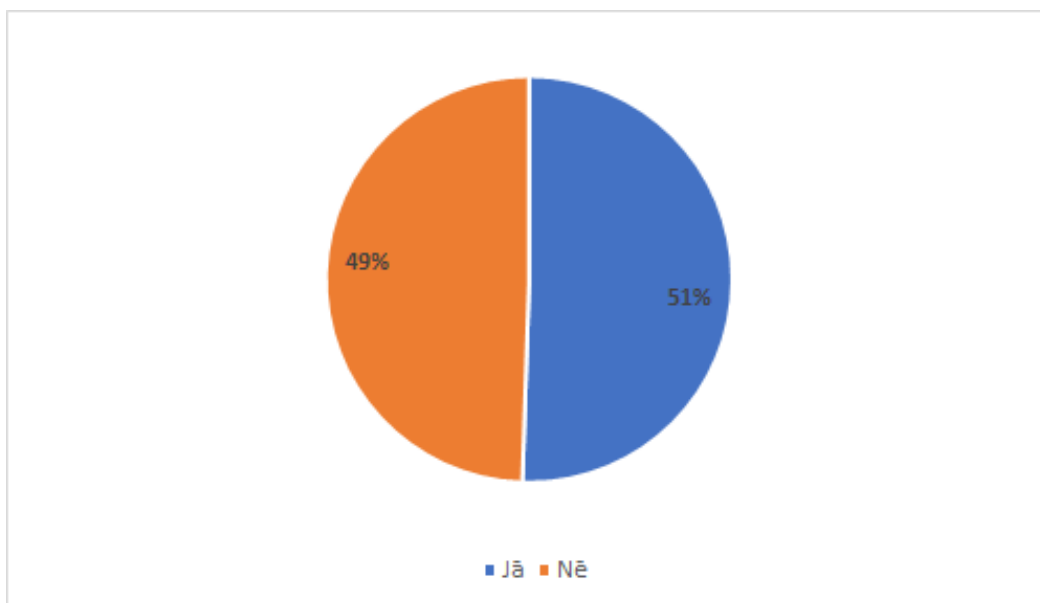
15.attēls. Lecamauklas testa rezultāti (vidējā atzīme pēc modalitāte



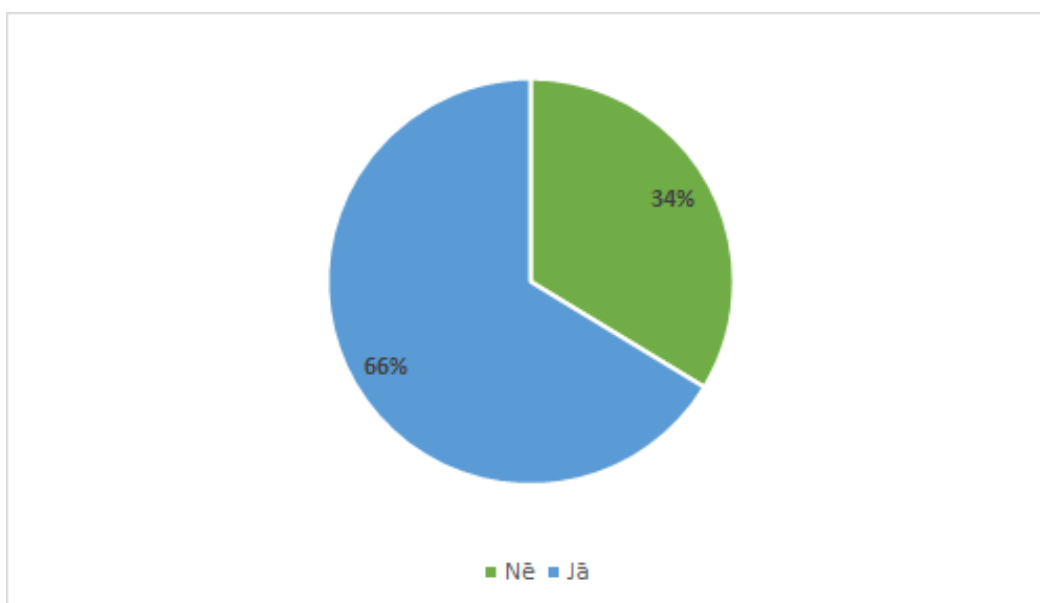
16.attēls. skrējiena testa rezultāti (vidējā atzīme pēc modalitātes

Atbilstība kontrolnormatīvu mērījumu standartiem

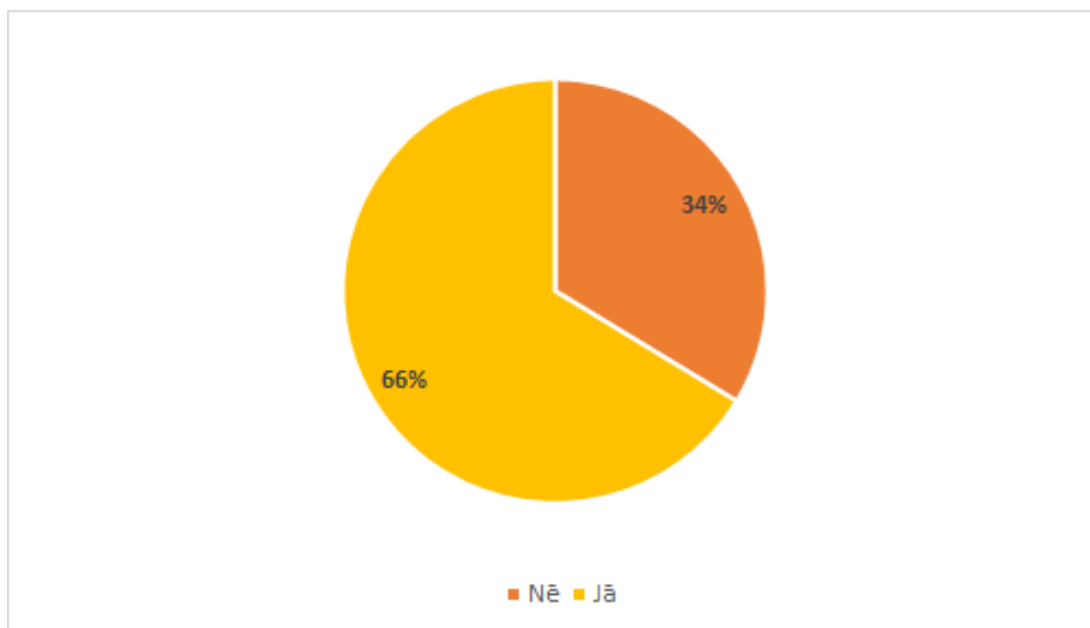
17., 18., 19., 20. un 21.attēlā parādīts to dalībnieku procentuālais daudzums, kuri katrā testā atbilda standartiem.



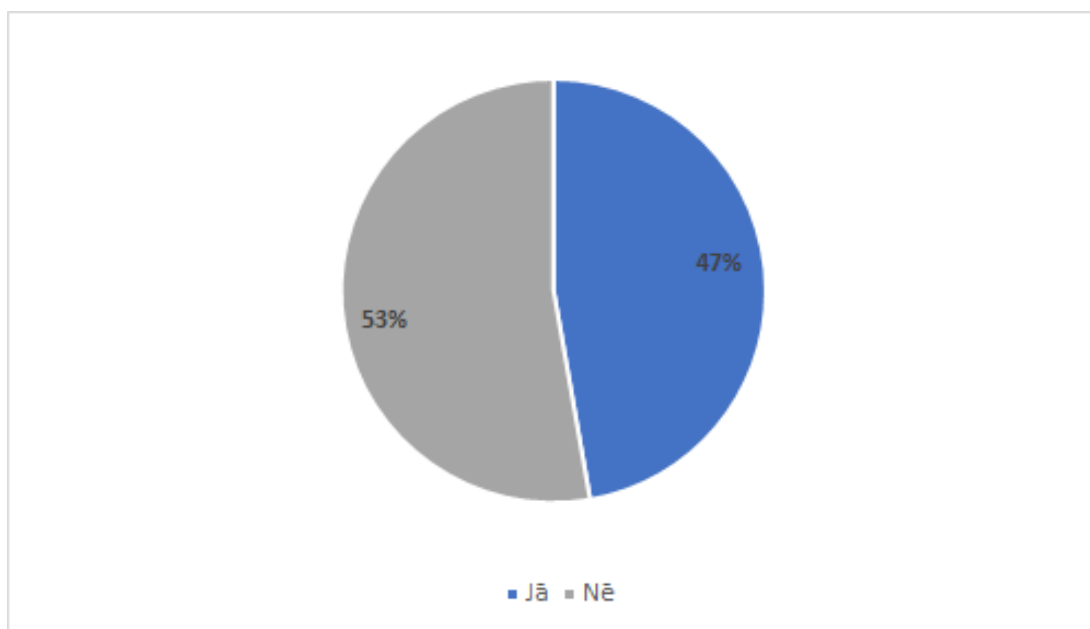
17.attēls. 20m skrējiena atbilstība kontrolnormatīvu standartiem



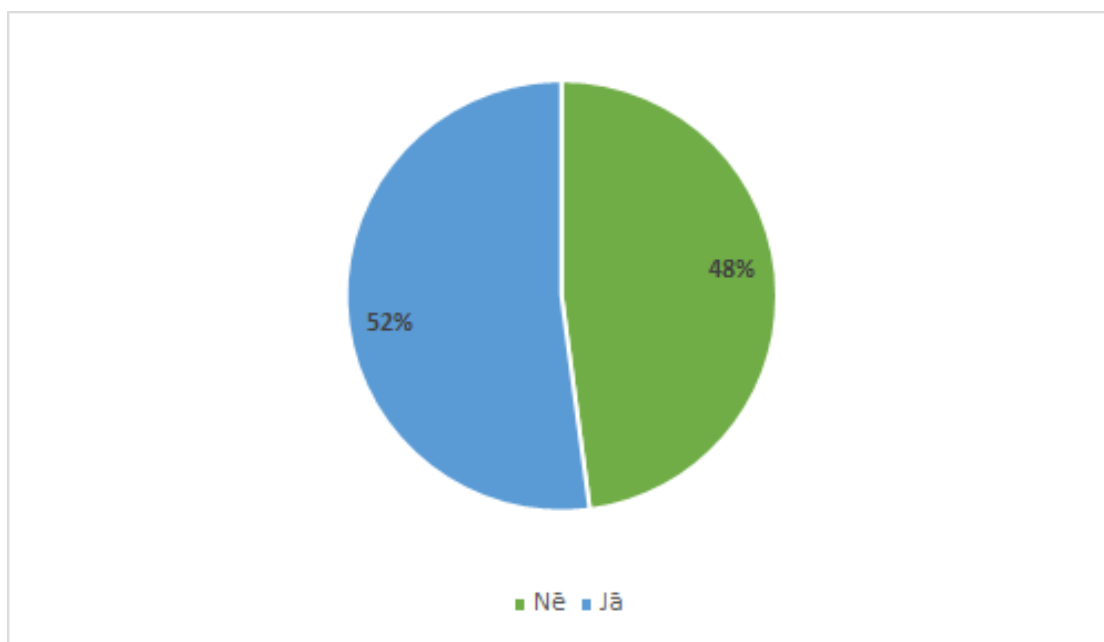
18.attēls. Tāllēkšanas atbilstība kontrolnormatīvu standartiem



19.attēls. Atspoles skrējiena atbilstība kontrolnormatīvu standartiem

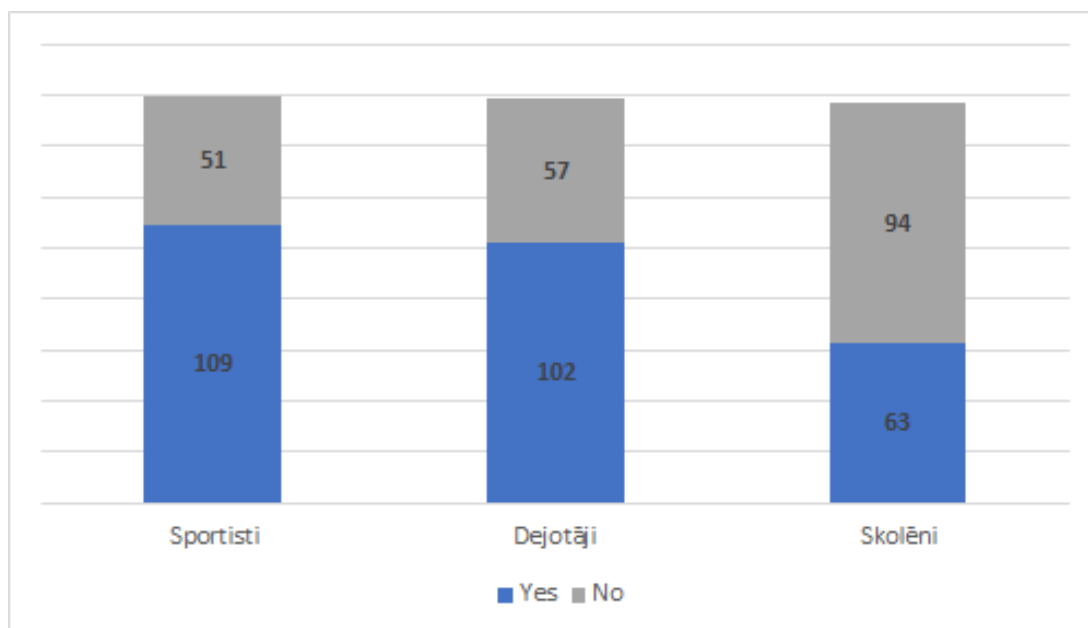


20.attēls. Lecamauklas atbilstība kontrolnormatīvu standartiem



21.attēls. 800m skrējiena atbilstība kontrolnormatīvu standartiem

22.attēlā redzams, ka normatīvus izpilda 68% sportistu, bet dejotāji – nedaudz mazāk (64,1%). Vismazāk standartiem atbilst skolēni, jo tikai 40,1% sasniedz robežlīniju.



22.attēls. Atbilstība kontrolnormatīvu standartiem pēc modalitātes



MAINĪGO ASOCIĀCIJU ANALĪZE

"Korelācijas matrica" (3.tabula) parāda šādas korelācijas:

20m pretstatā Tāllēkšanai (-0,826):

- Pastāv spēcīga negatīva korelācija. Tas norāda, ka, palielinoties 20m reizēm (sliktāks sniegums), tāllēkšanas rezultāti samazinās (sasniegts īsāks attālums).

20m pretstatā Atspoles skrējienam (0,723):

- Pastāv spēcīga pozitīva korelācija, kas liecina, ka 20m reizes (sliktāka veikspēja) ir saistīta ar sliktākiem atspoles skrējiena rezultātiem.

20m pretstatā Lēkšanai ar lecamauklu (-0,502):

- Pastāv mēreni negatīva korelācija. Labāki 20m laiki (zemāki) ir saistīti ar labāku sniegumu lecamauklas testā.



20m pretstatā 800m (0,653):

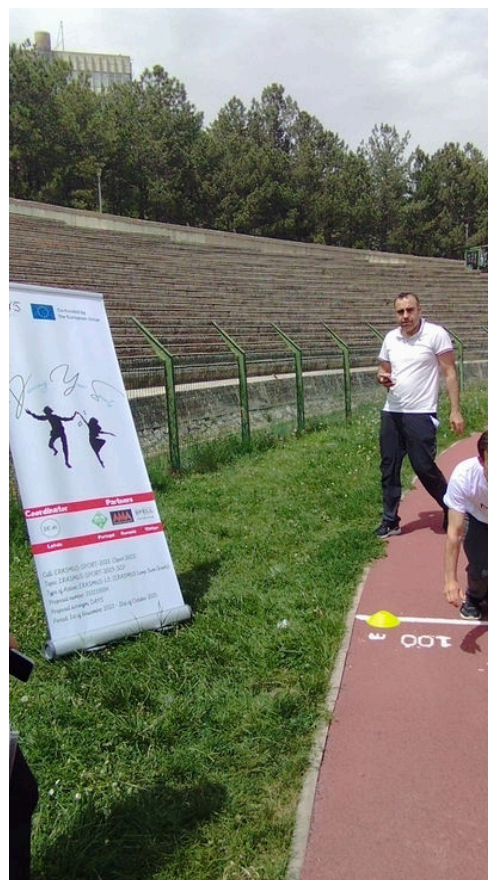
- Tiek novērota mēreni pozitīva korelācija. Tas liek domāt, ka augstāki 20m rezultāti ir saistīti ar sliktākiem 800m rezultātiem.

Tāllēkšana pretstatā Atspoles skrējienam (-0,802):

- Spēcīga negatīva korelācija, kas norāda, ka labāki rezultāti tāllēkšanā (tālāks lēciens) ir saistīti ar labākiem rezultātiem atspoles skrējienā (lēnāks skrējienā).

Tāllēkšana pretstatā Lēkšanai ar lecamauklu (0,618):

- Pastāv mēreni pozitīva korelācija. Tālāks lēciens tāllēkšanā ir saistīts ar labāku sniegumu lecamauklas testā.



Tāllēkšana pretstatā 800m (-0,683):

- Mēreni negatīva korelācija. Labāki tāllēkšanas rezultāti ir saistīti ar labākiem (ātrāks skrējienā) 800m rezultātiem.

Atspoles skrējienam pretstatā Lēkšanai ar lecamauklu (-0,716):

- Spēcīga negatīva korelācija. Labāki atspoles skrējiena rezultāti ir saistīti ar labākiem rezultātiem lecamauklas testā.

Atspoles skrējienš pretstatā 800m (0,825):

- Pastāv spēcīga pozitīva korelācija. Tas liek domāt, ka labs sniegums atspoles skrējienā ir saistīts ar labākiem rezultātiem 800m skrējienā.

Lēkšana ar lecamauklu pretstatā 800m (-0,754):

- Spēcīga negatīva korelācija, kas norāda, ka labs sniegums lecamauklas testā ir saistīts ar labākiem rezultātiem 800m.



3.tabula. Korelācijas matrica

	20m	Tāllēkšana	Atspoles skrējienš	Lēkšana ar lecamauklu	800m
20m	1.000	-0.826	0.723	-0.502	0.653
Tāllēkšana	-0.826	1.000	-0.802	0.618	-0.683
Atspoles skrējienš	0.723	-0.802	1.000	-0.716	0.825
Lēkšana ar lecamauklu	-0.502	0.618	-0.716	1.000	-0.754
800m	0.653	-0.683	0.825	-0.754	1.000

ANOVA novērtē, vai fizisko testu līdzekļi būtiski atšķiras starp modalitātēm (sportistiem, dejotājiem un skolēniem). Tika analizēta p-vērtība, lai noteiktu, vai atšķirības ir statistiski nozīmīgas (izmantojot kopējo nozīmīguma līmeni 0,05). Rezultāti ir sekojoši:

- 20m ($F = 18,45$, $p = 0,000044$): p vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda, ka starp modalitātēm ir būtiskas atšķirības 20m rezultātos. Tas liecina, ka modalitātes būtiski ietekmē šī testa veikspēju

- Tāllēkšana ($F = 12,84$, $p = 0,000543$): p vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda uz būtiskām atšķirībām tāllēkšanas attālumos starp modalitātēm. Dažas metodes šajā testā darbojas ievērojami labāk nekā citas.
- Atspoles skrējiens ($F = 4,01$, $p = 0,0481$): p vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda uz ievērojamām atšķirībām starp atspoles skrējiena rezultātiem. Lai gan atšķirība ir mazāk izteikta nekā citos testos, tā joprojām ir aktuāla.
- Lēkšana ar lecamauklu ($F = 0,31$, $p = 0,5768$): p vērtība ir lielāka par 0,05, kas norāda, ka lecamauklas testa rezultātos nav būtiskas atšķirības starp modalitātēm.
- 800m ($F = 0,98$, $p = 0,3257$): p vērtība ir lielāka par 0,05, kas liecina, ka 800m skrējiena rezultātos starp modalitātēm nav būtisku atšķirību.

T-tests novērtē, vai fizisko pārbaudījumu līdzekļi būtiski atšķiras vīriešiem un sievietēm. Tiek analizēta p -vērtība, lai noteiktu, vai atšķirības ir statistiski nozīmīgas (nozīmības līmenis 0,05). Šī testa rezultāti bija:

- 20m ($t = -4,35$, $p = 0,000036$): p vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda, ka 20m skrējiena rezultātos pastāv būtiskas atšķirības starp dzimumiem. Šajā testā vīrieši un sievietes uzrāda ievērojami atšķirīgu sniegumu.



- Tāllēkšana ($t = 3,68$, $p = 0,000397$): p vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda uz būtiskām atšķirībām tāllēkšanas attālumos starp dzimumiem. Tas liecina, ka vīriešu un sieviešu rezultāti šajā testā ir atšķirīgi.
- Atspoles skrējiens ($t = -2,06$, $p = 0,0421$): p -vērtība ir mazāka par 0,05, kas norāda uz būtiskām atšķirībām starp dzimumiem atspoles skrējiena rezultātos. Atšķirības lielums ir mazāks nekā citos testos, taču joprojām ir būtisks.
- Lēkšana ar lecamauklu ($t = -0,56$, $p = 0,5744$): p -vērtība ir lielāka par 0,05, kas norāda, ka lecamauklas testā nav būtiskas atšķirības starp dzimumiem.
- 800m skrējiens ($t = -1,02$, $p = 0,3122$): p vērtība ir lielāka par 0,05, kas liecina, ka 800m skrējiena rezultātos starp dzimumiem nav būtisku atšķirību.



Noslēguma piezīmes

1. Rezultāti pa valstīm liecina, ka neatkarīgi no dzimuma vai vecuma fiziski visatbilstošākie dalībnieki bija Turcijā, kam seko Latvija. Tomēr jāatzīmē, ka vienīgais iekļaušanas kritērijs bija vecums un piederība kādai no trim grupām (sportisti, dejotāji vai skolēni) neliecina par valsts līmeni ārpus šīs izlases.

2. Veicot analīzi pēc modalitātes, rezultāti apstiprina hipotēzi par dejošanas līdzību fiziskās sagatavotības uzlabošanā un saglabāšanā, jo dejotāji, divos no pieciem testiem uzrādīja labākus rezultātus, bet atlikušajos trijos ierindojās tuvu sportistiem.

3. Iepriekšminēto punktu pastiprina fakts, ka dejotāju skaits, kas atbilst standartiem, ir nedaudz mazāks nekā sportistu skaits un nepārprotami daudz lielāks nekā skolēnu.

4. Korelācija rāda, ka testi ir saistīti viens ar otru, kas liecina, ka pamatā ir kopīgs fizisko spēju kopums, kas ietekmē rezultātus (piemēram, spēks, ātrums, izturība). Spēcīgākās korelācijas ir starp sirds un asinsvadu veikspējas testiem (atspoles skrējiens un 800m), savukārt attiecības starp spēku (tāllēkšana un lēkšana ar lecamauklu) un izturību ir vidēji nozīmīgas.



5. ANOVA testa rezultāti nozīmē, ka 20m skrējiena, tāllēkšanas un atspoles skrējiena testi uzrāda būtiskas atšķirības starp modalitātēm, norādot, ka šīs fiziskās spējas ir saistītas ar modalitātes veidu (sportisti, dejotāji vai skolēni). Lecamauklas un 800m skrējiena testi neliecina par būtiskām atšķirībām starp modalitātēm, kas liecina, ka šīs modalitātes veids neietekmē spējas.

6. Visbeidzot, 20m skrējiena, tāllēkšanas un atspoles skrējiena rezultāti uzrāda būtiskas atšķirības starp dzimumiem. Lecamauklas un 800m skrējiena testos nav būtisku atšķirību, kas liecina, ka dalībnieki pēc dzimuma šajos testos darbojas līdzīgi.



JAUNIEŠU APTAUJA - PROJEKTA DAYS MĒRĶA GRUPAS DALĪBNIEKI

IEVADS

Kā parādīts iepriekšējā literatūras apskatā (skatīt atbilstošo sadaļu), ir zinātniski pierādījumi par dejošanas kā sporta veida īpašībām gan fizioloģiskā vai intensitātes līmenī, gan arī ar neapreķināmu vērtību garīgās un sociālās veselības procesos, īpaši jaunu sieviešu vidū, kuras šo nodarbi izvēlas vairāk nekā vīrieši.

Tās izteismīgais raksturs var palīdzēt jauniešiem labāk sazināties, izteikt un virzīt savas emocijas, un ir pierādīts, ka dejošana ir efektīva sporta aktivitāte darbā ar neaizsargātām iedzīvotāju grupām.

Tomēr lielākā daļa pētījumu attiecas uz dejojāju populāciju. Šajā ziņā, un atbilstoši projekta mērķiem, ir interesanti salīdzināt dejojāju, sportistu un neaktīvu skolēnu (nenodarbojas ne ar sportu, ne dejošanu), salīdzinošo pašuztveri, lai varētu dziļāk izprast dejošanas un citu jauniešu veikto aktivitāšu līdzības un atšķirības, to specifiskos ieguvumus un šķēršļus, kā arī to, kā tās veicina Eiropas jauniešu veselību un labklājību.



MĒRĶI

Ņemot vērā visu iepriekš minēto, šī pētījuma mērķis bija noskaidrot veselības, labsajūtas un sporta līdzdalības parametrus Eiropas jauno dejojāņu populācijā. Lai sasniegtu šo mērķi, ir noteikti šādi apakšmērķi:

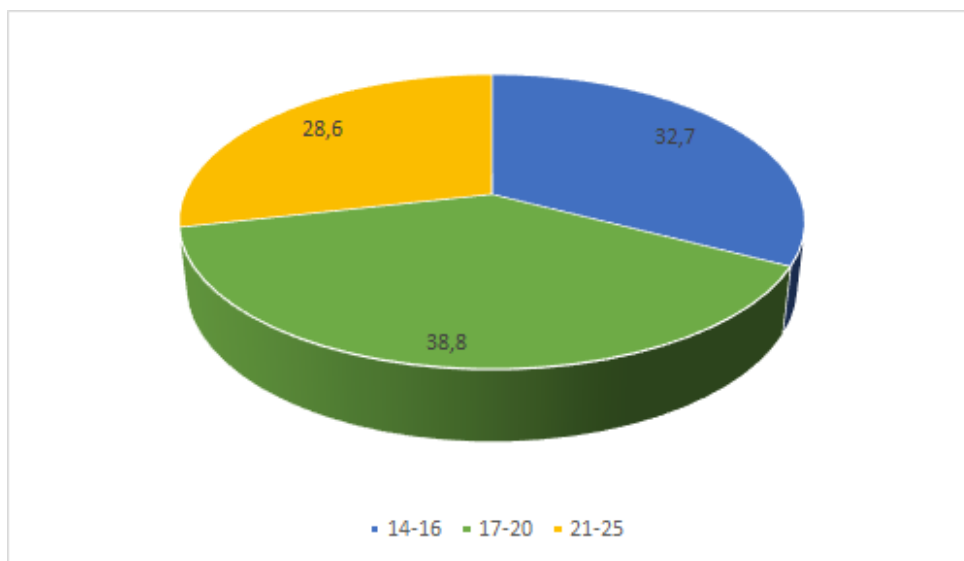
- Novērtēt dejošanas priekšrocības un šķēršļus salīdzinājumā ar citiem sporta līdzdalības veidiem.
- Novērtēt ieguldījumu labklājības uztverē, ko dejošana var dot jauniešiem.
- Analizēt specifiskus dejošanas komponentus jauniešu veselības veicināšanā salīdzinājumā ar citiem sporta veidiem.



METODES

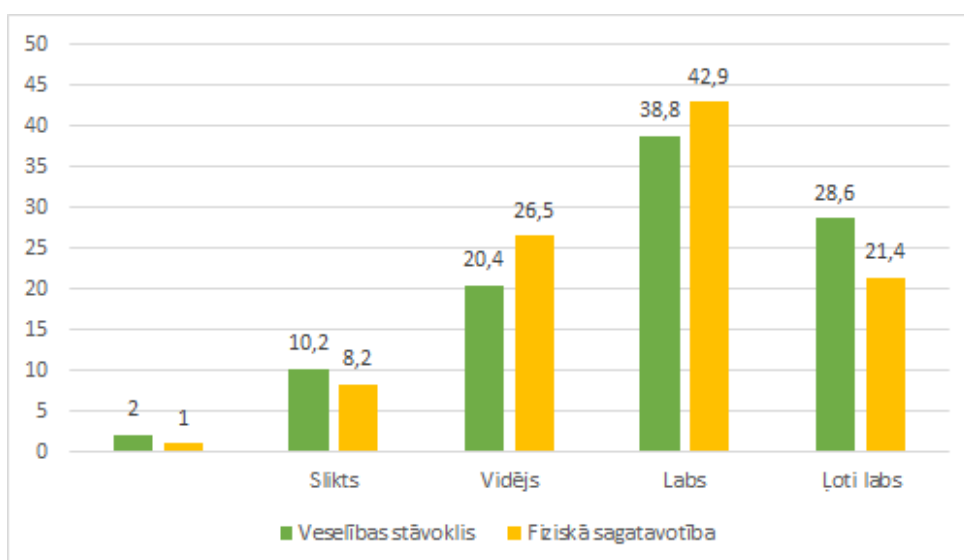
Dalībnieki

Izlasi veidoja 96 jaunie eiropieši vecumā no 14 līdz 24 gadiem (32 dejojāji, 32 sportisti un 32 skolēni, kas nenodarbojas ne ar sportu, ne dejošanu), kuri dzīvo kādā no projekta DAYS iesaistītajāsm partnervalstī. Sadalījums pēc vecuma diapazona ir gandrīz līdzsvarots (23.attēls); pēc dzimuma 54% ir vīrieši un 46% sievietes.



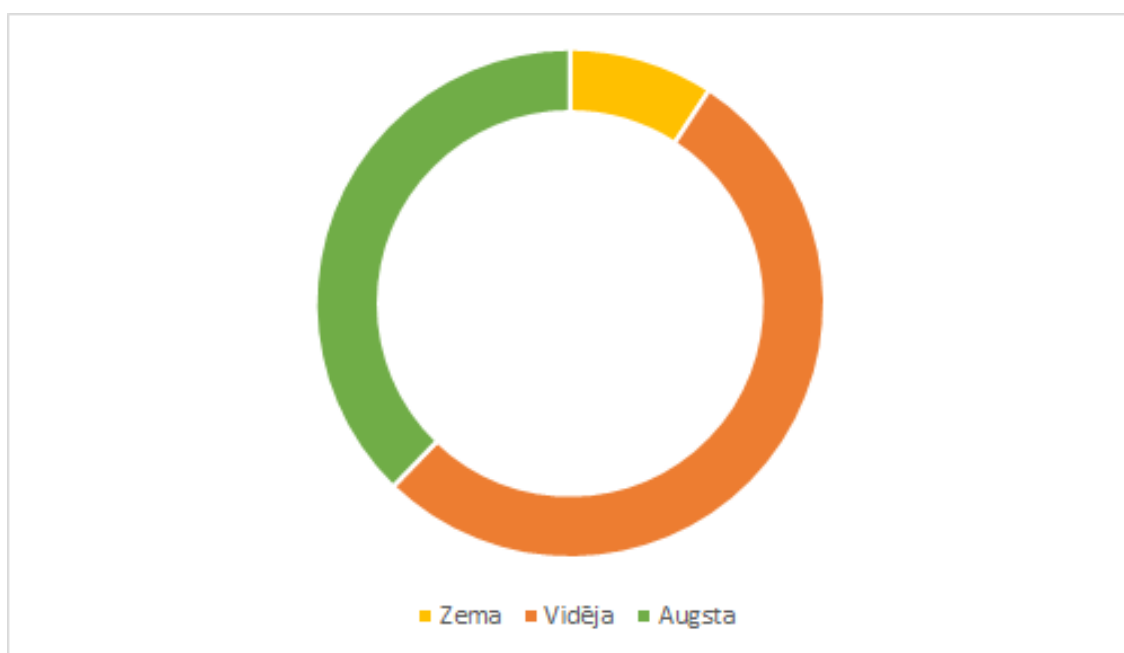
23.attēls. Dalībnieku sadalījums pēc vecuma diapazona

Dalībnieki paši savu veselības stāvokli un fizisko sagatavotību norādīja kā ļoti labu (24.attēls). Aptuveni 10% atzīmēja, kas jūtas slikti.



24.attēls. Dalībnieku veselības un fiziskās sagatavotības stāvoklis

Runājot par fizisko aktivitāšu intensitāti, lielākā daļa (53,1%) norādīja mērenu intensitāti, trešdaļa no kopējā atzīmēja, ka ar fiziskajām aktivitātēm nodarbojas augstā intensitātē (25.attēls).



25.attēls. Fizisko aktivitāšu intensitāte

Pēc pašvaldības lieluma, kurā DAYS dalībnieki dzīvo, lielākā daļa atzīmēja lielpilsētu (52,1%), 25% pilsētu un nedaudz mazāk ciematu (22,9%). 85,5% mācās, 12,5% strādā un 2% atrodas citās situācijās. Tikai 6 respondenti dzīvo neatkarīgi (6,2%), savukārt 71,8% dzīvo kopā ar ģimeni, 17,7% kopmītnēs (studentu vai sportistu viesnīcās) un 4% dzīvo kopā ar kādu citu, nevis ģimeni.

Par savu ekonomisko situāciju neatbildēja 18 (18,7%). No tiem, kas atbildēja, 50% respondentu nekad nav grūtības savilkt galus kopā, 23,9% dažreiz ir grūtības un, visbeidzot, ir 7,3% respondentu, kuriem ekonomiskas grūtības ir bieži.

INSTRUMENTI

Lai iegūtu nepieciešamo informāciju, tika izveidota tiešsaistes anketa. Aizpildīšana notika tiešsaistē, bet ar uzraudzību- kontrolnormatīvu sesiju laikā projekta vadītāji paskaidroja, nosūtīja saiti vai parādīja QR kodu, lai piekļūtu anketai, un viņi bija jauniešu rīcībā, lai atbildētu uz visām iespējamām dalībnieku jautājumām, kas bija saistīti ar anketu.

Anketa sastāvēja no šādām sadaļām:

1. Piekrišana piedalīties pētījumā, kā arī datu aizsardzības politika.
2. Sociāldemogrāfiskie dati.
3. Dati par fiziskajām aktivitātēm un veselību, tostarp pašvērtētais veselības stāvoklis, fiziskās sagatavotības līmenis un dalība sportā.
4. KIDSCREEN-10 labklājības indekss, bērnu un pusaudžu versija (The KIDSCREEN Group, 2004). Lai novērtētu subjektīvo labklājības stāvokli, tika izmantots KIDSCREEN-10 indekss bērniem un pusaudžiem tā oriģinālajā versijā. Tas ir 10 punktu instruments, uz kura atbildes tiek sniegtas pēc Likerta skalas, atspoguļojot biežumu, ar kādu jaunieši jutās konkrētā veidā nedēļā pirms anketas aizpildīšanas.
5. TVingrošanas priekšrocību un šķēršļu skala (©Sechrist et al.1985). Tas ir 43 punktu instruments, kura mērķis ir izpētīt ar fiziskām nodarbībām saistītos ieguvumus un šķēršļus. Dalībnieki tika aicināti norādīt savu piekrišanas vai nepiekrišanas līmeni katram apgalvojumam, izmantojot 4 punktu Likerta skalu.
6. Ķermeņa tēla anketa © MBSRQ (Ribas et al., 2008), kas sastāv no 39 elementiem, uz kuriem jāatbild Likerta skalas veidā, norādot piekrišanas/nepiekrišanas pakāpi katram apgalvojumam. To veido četri faktori: subjektīvā ķermeņa izskata nozīme (SCI), uz fizisko formu orientēta uzvedība (FOB), pašnovērtētā fiziskā pievilcība (SPA) un fiziskā izskata kopšana (PAC).

PROCEDŪRAS

Pēc tam, kad pētījums saņēma Aragonas pašvaldības (Spānija) Pētniecības ētikas komitejas labvēlīgu atzinumu ar atsauci C.I. PI23/641, ar 2024.gada 24.janvārī apstiprināto aktu Nr. 02/2024, katrs DAYS projekta vadītājs izstrādāja anketu piemērošanas grafiku.

Projekta partneri anketu tulkoja visās iesaistīto valstu valodās (latviešu, turku, portugāļu un rumāņu).

Dalībniekiem pirms anketas aizpildīšanas bija jānokārto vismaz 2/3 kontrolnormatīvu testu. Lai gan dalībnieki anketu aizpildīja tiešsaistē, tas tika veikts klātienē projekta aktivitātēs (galvenokārt kontrolnormatīvu testu sesijās). Projekta komanda uzraudzīja respondentus anketas aizpildīšanas laikā un palīdzēja, ja bija nepieciešams.



DATU ANALĪZE

legūtie dati tika analizēti, izmantojot aprakstošo un secinājumu statistiku. Visi statistiskie testi tika izmantoti ar 95% ticamības līmeni, un visām analīzēm tika izmantota statistikas programmatūra IBM SPSS versija 29.0.

Attiecībā uz atvērto jautājumu par pirmsprojekta gaidām satura analīzi veica projekta pētnieki.



REZULTĀTI

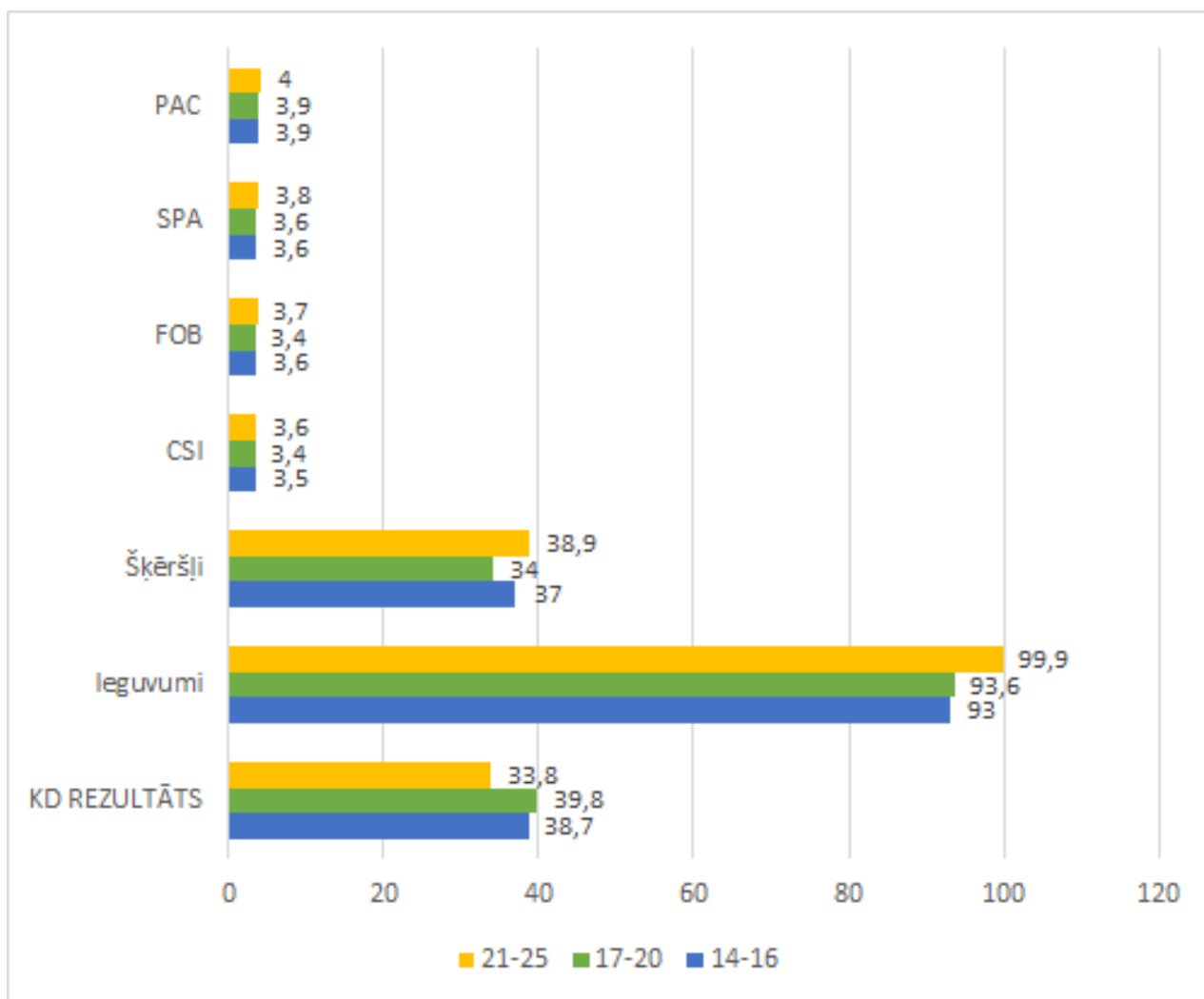
Jautāti par to, ko viņi sagaida no projekta, 46,9 % aptaujāto atbildēja, ka projekts ir labāks, nekā gaidīts, bet 31,6 % - kā gaidīts. Tikai 1% uzskatīja, ka projekts bija sliktāks, nekā viņi gaidīja, un visbeidzot 20,4% norādīja, ka pirms projekta viņiem nebija nekādu cerību.

Iegūtās vērtības (vidējā vērtība no visas izlases) dažādu instrumentu skalām bija šādas (tas ļautu salīdzināt vispārējo vidējo vērtību un dažādas analīzes kategorijas):

- KD REZULTĀTS: vidējais = $37,73 \pm 6,23$.
- Ieguvumu skala: vidējais = $95,27 \pm 13,05$.
- Šķēršļu skala: vidējais = $36,39 \pm 8,17$.
- Subjektīvā ķermeņa izskata nozīme - CSI: vidējais = $3,51 \pm 0,38$.
- Uz fizisko formu orientēta uzvedība - FOB: vidējais = $3,57 \pm 0,66$.
- Pašnovērtētā fiziskā pievilcība - SPA: vidējais = $3,69 \pm 0,81$.
- Fiziskā izskata kopšana - PAC: vidējais = $3,94 \pm 0,63$.

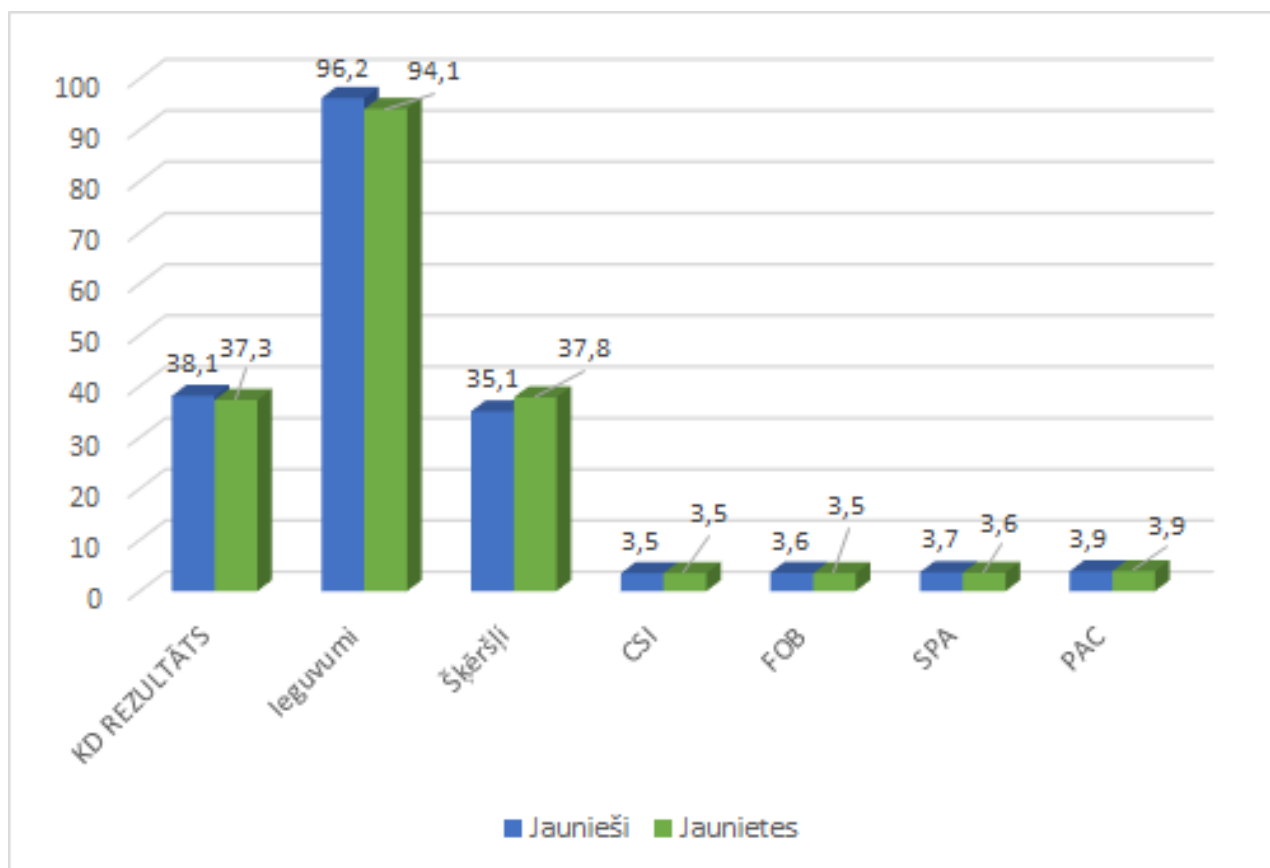
Analizējot dažādas skalas atkarībā no vecuma grupas, redzams, ka visaugstāko labklājību atzīmē respondenti vecumā no 17 līdz 20 gadiem. Vecāka gadagājuma jaunieši (21-24 gadi) saskata vairāk ieguvumu, bet arī vairāk šķēršļu. Viņi arī ieguvuši visaugstākos rezultātus visās ķermeņa tēla skalās (26.attēls).





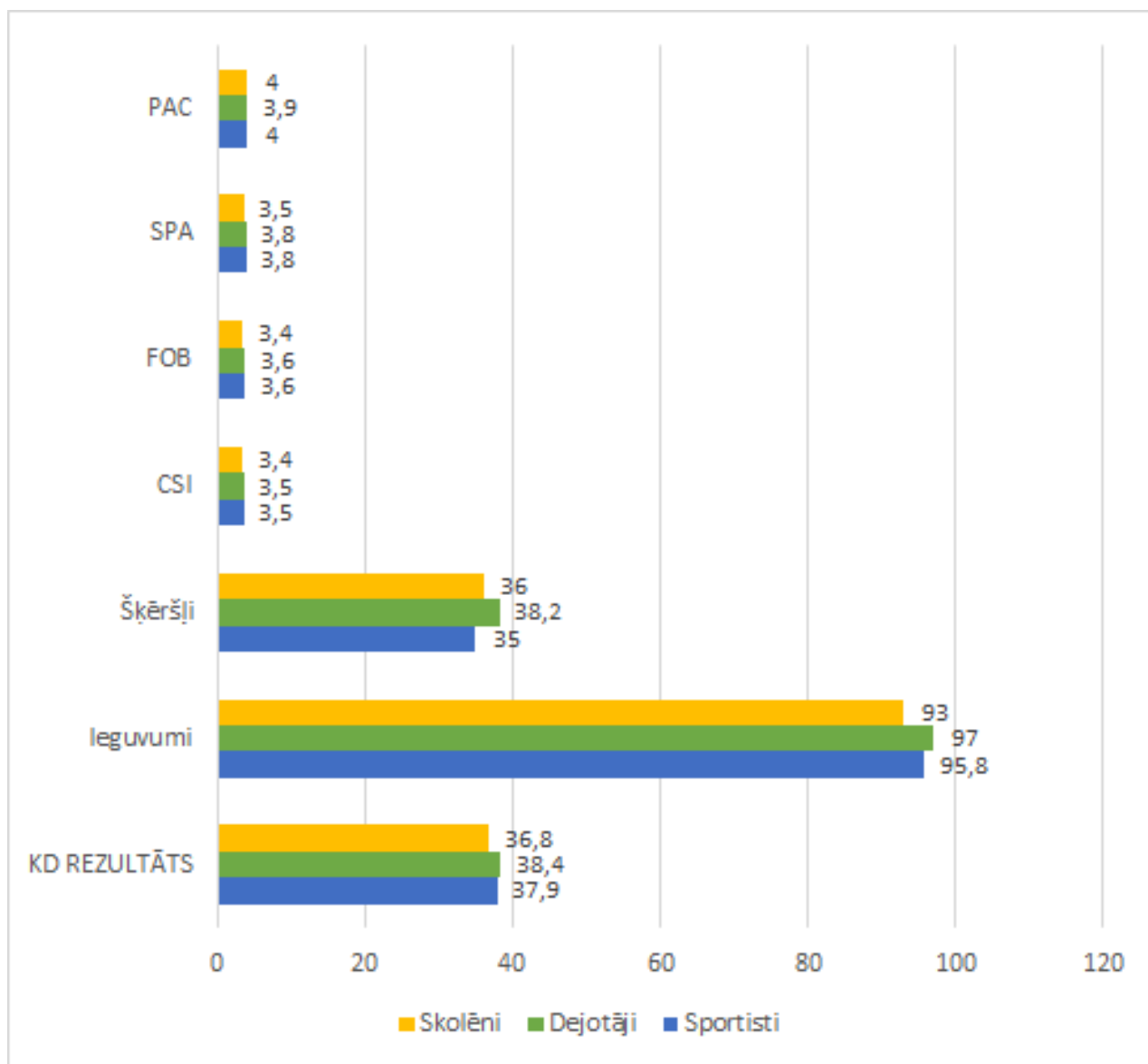
26.attēls. Skalas rezultāti pēc vecuma diapazona

Atkarībā no dzimuma jaunieši uzskata, ka fiziskās aktivitātes sniedz lielāku vispārējo labklājību un ieguvumus, savukārt jaunietes uzskata, ka fiziskās aktivitātes rada lielākus šķēršļus. Runājot par dažādām ķermeņa tēla uztveres skalām, redzams, ka starp vīriešu un sieviešu dzimuma dalībniekiem nav atšķirību (27.attēls).



27.attēls. Skalas rezultāti pēc dzimuma

Dejotājiem labklājības rādītāji ir augstāki nekā sportistiem un skolēniem, viņi saskata lielākus ieguvumus, bet arī lielākus šķēršļus sportā, un kopumā viņiem ir tāda pati izpratne par ķermeņa tēlu kā sportistiem. Tomēr tie jaunieši, kuri sevi identificēja kā skolēnus (kas nav iesaistīti formālajā sportā), ieguva viszemākos KD rādītājus, norādīja vismazāk ieguvumus un zemākos punktus par ķermeņa tēlu (28.attēls).



28.attēls. Skalās rezultāti pēc modalitātes

Pēc tam, kad detalizēti ir salīdzināti sportisti, dejotāji un studenti, KD REZULTĀTU skalas elementu vidējie rādītāji ir atspoguļoti 4.tabulā.

4.tabula. KD REZULTĀTI (izjustā labklājība iepriekšējā nedēļā) vērtējums pēc skalas punktiem

Padomājiet par pēdējo nedēļu...		Vidējais (kopā)	Sportisti	Dejotāji	Skolēni
KD 1	Vai jutāties vesels un labā formā?	4.1	4.3	4.2	3.7
KD 2	Vai jutāties pilns enerģijas?	3.4	3.4	3.5	3.3
KD 3	Vai jutāties skumjš?	3.9	3.8	4.0	4.0
KD 4	Vai jutāties vientuļš?	4.2	4.0	3.3	4.2
KD 5	Vai jums bija pietiekoši laika pašam/-ai sev?	3.2	3.2	3.4	3.0
KD 6	Vai brīvajā laikā paspējāt izdarīt lietas, ko vēlējāties?	3.2	3.2	3.2	3.2
KD 7	Vai jūsu ģimene pret jums izturējās godīgi?	4.1	4.1	4.1	4.2
KD 8	Vai izklaidējāties kopā ar draugiem?	3.9	4.0	4.2	3.6
KD 9	Vai jums skolā (vai darbā) veicās labi?	3.6	3.6	3.7	3.6
KD 10	Vai jūs spējāt koncentrēties?	3.6	3.7	3.7	3.5

PIEZĪME: zilā krāsā - augstas vērtības, pelēkā krāsā – zemas vērtības (salīdzinājumā ar vidējo vērtību).

Sportisti uzsvēra, ka jutušies labi. Dejojāji atbildēja, ka izklaidējušies ar draugiem un veltījuši brīvo laiku sev, bet viņi arī vairāk izjutuši vientulību. Skolēni, savukārt, norādīja, ka nejutās "formā" - labi, taču viņi tāpat kā dejojāji atzina, ka viņiem bijis pietiekami laika sev, un arī viņi izklaidējušies ar draugiem.

Attiecībā uz fizisko aktivitāšu un sporta uztveres ieguvumu un šķēršļu skalu 5.tabulā ir parādīti arī vidējie rādītāji pa pozīcijām sportistiem, dejojājiem un skolēniem.



5.tabula. Ieguvumu un šķēršļu skalas (uztveres saistībā ar fiziskajām aktivitātēm) vērtējums pēc skalas punktiem

		Vidēji (kopā)	Sportisti	Dejotāji	Skolēni
1	Man patīk vingrot / sportot	3.5	3.6	3.4	3.5
2	Fiziskās aktivitātes man mazina stresa un spriedzes sajūtu	3.5	3.6	3.5	3.5
3	Sporta nodarbības uzlabo manu garīgo veselību	3.6	3.5	3.6	3.6
4	Sporta nodarbības aizņem pārāk daudz mana laika	2.2	2.1	2.3	2.1
5	Es novērsīšu sirdslēkmes, nodarbojoties ar sportu / vingrojot	3.3	3.3	3.1	3.3
6	Sporta nodarbības mani nogurdina	1.8	1.8	1.8	1.8
7	Sporta nodarbības palielina manu muskuļu spēku	3.5	3.5	3.6	3.5
8	Sporta nodarbības man sniedz personīgā sasnieguma sajūtu	3.1	3.3	3.1	2.9
9	Vietas, kur es varu nodarboties ar sportu, ir pārāk tālu	2.4	2.2	2.3	2.6
10	Vingrojot es jūtos brīvi	3.4	3.4	3.5	3.3
11	Sporta nodarbības man ļauj kontaktēties ar draugiem un cilvēkiem, kas patīk	3.1	3.2	3.1	2.9
12	Man ir pārāk neērti nodarboties ar sportu / vingrot	2.6	2.5	3.0	2.5
13	Sporta nodarbības pasargās mani no augsta asinsspiediena	3.2	3.3	3.2	3.1
14	Sporta nodarbības maksā pārāk dārgi	2.6	2.5	2.6	2.6
15	Sporta nodarbības paaugstina manas fiziskās sagatavotības līmeni	3.6	3.6	3.6	3.5
16	Sporta nodarbību pieejamie laiki man nav ērti	2.8	2.6	3.0	2.8
17	Mans muskuļu tonuss ir uzlabojies pateicoties vingrošanai / sportošanai	3.5	3.5	3.6	3.4
18	Sporta nodarbības uzlabo sirds un asinsvadu sistēmas darbību	3.5	3.4	3.6	3.6
19	Es esmu noguris/-usi pēc fiziskās slodzes	2.6	2.4	2.9	2.5
20	Man ir uzlabojusies pašsajūta pateicoties vingrošanai / sportam	3.4	3.4	3.3	3.4
21	Mani vecāki / otrā puse neveicina vingrošanu	2.6	2.4	2.8	2.6

22	Sporta nodarbības palielina manu izturību	2.8	2.9	2.6	2.8
23	Sporta nodarbības uzlabo manu lokanību	2.7	2.7	3.0	2.6
24	Sporta nodarbības paņem pārāk daudz laika no ģimenes attiecībām	2.5	2.3	2.7	2.6
25	Mana pašsajūta uzlabojas pateicoties vingrošanai	3.4	3.4	3.3	3.5
26	Sporta nodarbības man palīdz naktī labāk gulēt	3.4	3.4	3.3	3.5
27	Dzīvošu ilgāk, ja vingrināšos / sportošu	3.4	3.3	3.4	3.6
28	Man šķiet, ka cilvēki treniņtērpos izskatās smieklīgi	3.0	2.5	3.5	3.0
29	Sporta nodarbības man palīdz mazināt nogurumu	2.7	2.8	2.9	2.4
30	Sporta nodarbības ir labs veids, kā iepazīt jaunus cilvēkus	3.0	3.0	3.4	2.7
31	Nodarbojoties ar sportu / vingrojot, uzlabojas mana fiziskā izturība	3.3	3.4	3.3	3.2
32	Sporta nodarbības uzlabo manu pašapziņu	3.1	3.1	3.2	3.1
33	Mani ģimenes locekļi neveicina vingrot / sportot	2.6	2.4	3.0	2.6
34	Sporta nodarbības uzlabo manu garīgo modrību	3.4	3.4	3.4	3.3
35	Pateicoties vingrošanai / sportošanai varu veikt parastas darbības bez noguruma	3.1	3.1	3.1	3.1
36	Sporta nodarbības uzlabo manu mācību/darba kvalitāti	3.2	3.2	3.2	3.3
37	Vingrošana / sportošana aizņem pārāk daudz laika no maniem ģimenes pienākumiem	2.7	2.5	3.0	2.7
38	Sports / vingrošana man ir laba izklaide	3.4	3.4	3.4	3.2
39	Pateicoties sporta nodarbībām mani labāk pieņem citi cilvēki	3.2	3.1	3.3	3.1
40	Vingrošana / treniņi man ir smags darbs	2.3	2.3	2.8	2.0
41	Fiziskie vingrinājumi uzlabo manu vispārējo ķermeņa darbību	3.5	3.4	3.5	3.4
42	Ir pārāk maz vietu, kur es varu vingrot	2.6	2.3	2.8	2.9
43	Sporta nodarbības uzlabo mana ķermeņa izskatu	3.2	3.1	3.1	3.4

Sportisti iegūst punktus tikai virs vidējā rādītāja attiecībā uz personisko gandarījumu, ko sniedz fiziskās aktivitātes. Skolēni sasniedz augstākus punktus virs vidējā attiecībā uz grūtībām (attālums vai vietas trūkums sportošanai), kā arī par to, ka fiziskās aktivitātes uzlabo viņu fizisko izskatu. Savukārt dejotāji vairākos jautājumos uzrāda augstāku punktu skaitu nekā vidēji, uzsverot tādus aspektus kā fizisko aktivitāšu smagums, grūtības iekļauties piemērotā nodarbību grafikā vai telpā, kā arī to, ka viņiem trūkst atbalsta no ģimenes vai tuvākās apkārtnes, kā arī aspektus, kas saistīti ar citu cilvēku vērtējumu par viņiem sporta aktivitātēs (izskatās smieklīgi sporta apģērbā, jūtas neērti vai sociālo attiecību meklējumiem aktivitātēs).



Tomēr jāatzīst, ka šīs atšķirības starp sportistiem, dejotājiem un skolēniem nav statistiski nozīmīgas.

Visbeidzot, tika veikta lineāro regresiju statistiskā analīze, lai izveidotu interpretācijas modeli, kas ļaus izstrādāt efektīvākas jauniešu fiziskās aktivitātes programmas. No šīm analīzēm mēs secinājām, ka vecums, fiziskā izskata subjektīvā nozīme un uz fizisko sagatavotību orientēta uzvedība vislabāk prognozē fizisko aktivitāšu priekšrocību uztveri.

Runājot par fizisko aktivitāšu šķēršļu prognozēšanu, vērā ņemamie elementi ir dzimums, fizisko aktivitāšu intensitāte, uz fizisko sagatavotību orientēta uzvedība, kā arī fiziskā izskata kopšana.



Kvalitatīvā ziņā dalībniekiem bija dažādas gaidas par projektu, kas ir sagrupētas šādās kategorijās (atbilžu biežums iekavās):

- Es nezinu / man nav nekādu cerību (18).
- Fiziskās sagatavotības uzlabošana (15).
- Socializācija un jautrība (14).
- Personības attīstība (9).
- Labas lietas (8).
- Mācīšanās un/vai zināšanas (8).
- Izaicinājums (8).
- Nodarboties ar fiziskām aktivitātēm/sportu (6).
- Pārbaudīt spējas (5).
- Bailes (5).
- Informācijas iegūšana (2).

NOSLĒGUMA PIEZĪMES

1.- Jauniešu aptaujas mērķis bija izpētīt potenciālos ieguvumus un labklājību, ko var gūt no dejošanas starp jauniešiem (dejošanu grupa), salīdzinot ar citiem sporta veidiem (sportistu grupa), kā arī tiem, kas ar formālu sportu nenodarbojas (skolēnu grupa). Lai gan starp trim grupām netika konstatētas būtiskas atšķirības, izlasē iekļautie dejojāji jutās labāk un guva lielāku labumu no fiziskajām aktivitātēm. Taču pašvērtējumā par savu veselības stāvokli un fizisko kondīciju viņi, līdzīgi kā skolēni, sevi vērtēja zemāk nekā sportisti. Tas varētu būt svarīgi meitenēm, jo dažos pētījumos norādīts, ka dejojājam sievietēm var rasties augstāki emocionālie rādītāji (Lakes et al., 2016).

2.- Pamatojoties uz šiem rezultātiem, dejām ir daudz kopīgu elementu ar citiem sporta veidiem, un tās var uzskatīt par efektīvu fiziski sportisku aktivitāti. Tomēr Eiropas Komisija savā Eiropabarometrā par fiziskajām aktivitātēm un sportu ierindo deju kategorijā "citas fiziskas aktivitātes, kas nav saistītas ar sportu" (European Commission, 2022), ko varētu ieteikt labot.



3.- Līdzīgi kā dejotāji augstāk novērtēja fizisko aktivitāšu priekšrocības, viņi atzīmēja arī to šķēršļus, uzsverot fiziskās aktivitātes smaguma pakāpi, sociālā atbalsta trūkumu, telpu un citu iespēju trūkumu sporta nodarbībām, lielo pieprasījumu, kas rada grūtības saskaņot sportu, ģimenes un citus pienākumus. Arī šajā ziņā viņi daudz neatšķiras no sportistu grupas, un visbiežāk sastopamie šķēršļi jauno sportistu vidū ir laika trūkums un cilvēku trūkums, ar kuriem to darīt, telpu trūkums un telpu nepieejamība (Casper et al. 2011; Eiropas Komisija, 2022).

4.- Attiecībā uz labsajūtu jaunie dejotāji mazāk nekā pārējās divas grupas norādīja nevēlamu vientulību un vairāk izklaidējās kopā ar draugiem. Dejas piešķir identitāti, pamatojoties uz piederību un dzīvesveidu, un veicina veselīgu personības attīstību (Schaillee et al., 2017).





5.- Redzams, ka deļotājus vairāk nekā citas grupas ietekmē ārējais novērtējums, piešķirot lielāku nozīmi fiziskā izskata uzlabošanai kā motivam piedalīties sportā nekā to norādījuši sportistu grupas dalībnieki (Eiropas Komisija, 2022). Tomēr viņi sevi uztver kā fiziski pievilcīgākus nekā sportisti un skolēni un uzrāda uz fizisko sagatavotību orientētāku uzvedību, kas ir būtiski, ņemot vērā, ka pozitīvs ķermeņa tēls palielina līdzdalību sportā (Sabiston et al., 2019). Tādējādi deļošana, uzlabojot ķermeņa tēla uztveri (Monteiro, 2018), varētu uzlabot līdzdalību sportā kopumā. Tas ir īpaši svarīgi jaunu sieviešu vidū, jo, lai gan joprojām pastāv atšķirība starp vīriešu un sieviešu līdzdalību sportā (Eiropas Komisija, 2022; Michael y Müller, 2021; Michael y Müller, 2021), deļā īpaši uzrunā jaunas sievietes, jo 86% no tām Eiropā deļo (Emmonds et al., 2024), kad mazkustīgs dzīvesveids un pusaudžu vecuma sieviešu priekšlaicīga atteikšanās no fiziskām aktivitātēm un sporta ir kļuvusi par sabiedrības veselības problēmu ar pašreizējām un nākotnes sekām.



6.- Ja mēs vēlamies maksimāli palielināt ieguvumu uztveri, saskaņā ar iegūtajiem rezultātiem ir jāstrādā ar subjektīvo fiziskā izskata uztveri un uzvedību, kas vērsta uz fiziskās sagatavotības uzlabošanu. Turpretī, lai mazinātu šķēršļu uztveri, būtu jāņem vērā dzimums, fizisko aktivitāšu intensitāte, uzvedības veidi, kas vērsti uz fiziskās sagatavotības uzlabošanu, un rūpes par fizisko izskatu apmācāmajos jauniešos.



INTERVIJAS AR HOREOGRĀFU UN DEJOTĀJIEM

IEVADS

Viena no DAYS projekta inovatīvākajām aktivitātēm bija starptautiskas dejas koprade starp deju dueti no projektā iesaistītajām valstīm, ko koordinēja pieredzējusi horeogrāfe no Latvijas.

Kopradīšanu var definēt kā “mijiedarbību, kas integrē dažādu partneru zināšanas un iespējas” (Nahi, 2016, 2.lpp.), un tai ir nepieciešamas tādas prasmes kā izrunāšana, klausīšanās, cienīšana un atzīšana (Springborg, 2017).

Dejošana grupā rada nepārtrauktu kopradīšanu, apšaubu un relativizē līdera un sekotāja attiecības, pieprasa kolektīvu noliegumu, toleranci, pārmaiņas un radīšanu (Biehl-Missal & Springborg, 2015).

Banio (2015) savā darbā aprakstīja dejušanas nozīmi socializācijas procesos gan individuālā, gan grupas līmenī. Socializācija ietver kopīgu normu un vērtību apgūšanu, kas nodrošina pilsonisku līdzāspastāvēšanu. Šajā gadījumā starptautiskā deja DAYS projektā tika uzskatīta par veidu, kā izcelt ne tikai deju, bet arī Eiropas vērtības un kultūras tiltu nostiprināšanu.



MĒRĶI

Šī pētījuma mērķis bija izprast stiprās puses un pilnveidojamās jomas starptautiskas dejas radīšanā, ko radījuši 4 Eiropas valstu deju dueti. Tam ir sekojoši apakšmērķi:

- Analizēt deju grupas viedokļus par galvenajiem dejas ieguvumiem fiziskajā, garīgajā un sociālajā līmenī.
- Novērtēt ieguldījumu, ko deja var dot jauniešu dzīves kvalitātē un labklājībā.
- Projekta DAYS ietvaros analizēt vērtību un šķēršļu Eiropas kopīgās vērtības pārstāvošas dejas kopradē.



METODES

Dalībnieki

DAYS projekta aktivitātēs piedalījās dejotāji un horeogrāfs. Šajā pētījumā piedalījās 8 dejotāji un 1 horeogrāfs no 4 valstīm vecumā no 19 līdz 42 gadiem ($M=29,7\pm 11,5$); no tiem 4 dejotāji bija vīrieši, 4 dejotājas bija sievietes un horeogrāfe sieviete (44,5-55,5 %).

Sešiem no viņiem, ieskaitot horeogrāfi, dejošana ir galvenā dzīves nodarbe (66,7 %), bet viens no viņiem strādā citā nozarē un divi ir studenti.

Divi no dejotājiem bieži saskaras ar ekonomiskām grūtībām (22,2%), pieci dažkārt (55,6%) un divi nekad (22,2%).



Instrumenti

Tika izveidota strukturēta tiešsaistes intervija, kurā bija iekļauti sekojoši jautājumi:

- Kā, jūsaprāt, dejošana ietekmē fizisko formu? Lūdzu paskaidrojiet savu atbildi.
- Vai, jūsaprāt, dejošana var palīdzēt uzlabot pusaudžu un jauniešu garīgo veselību? Lūdzu paskaidrojiet savu atbildi.
- Vai dejas jums ir palīdzējusi personīgajā dzīvē? Ja jā, tad kā?
- Vai, jūsaprāt, dejas varētu palīdzēt pusaudžiem un jauniešiem uzlabot dzīves kvalitāti un labklājību? Lūdzu paskaidrojiet savu atbildi.
- Ja jums būtu jāizvēlas tikai viens, pats galvenais dejas ieguvums pusaudžiem un jauniešiem, tad tas būtu...
- Lūdzu paskaidrojiet galvenās lietas, ko jūs izceltu saistībā ar “Eiropas dejas” izveidi DAYS projekta ietvaros.
- Lūdzu paskaidrojiet galvenos šķēršļus, ar ko jūs saskārtāties DAYS projekta dejā.
- Lūdzu paskaidrojiet, cik fiziski smaga bija kopējā dejas.
- Lūdzu paskaidrojiet, cik garīgi sarežģīta bija kopējā dejas.
- Lūdzu paskaidrojiet, cik emocionāli sarežģīta bija kopējā dejas.
- Lūdzu paskaidrojiet, kādas bija attiecības ar citiem dejotājiem un horeogrāfi.
- Vai, jūsaprāt, DAYS dejas veicina kādas Eiropas vērtības? Ja jā, tad kādas un kāpēc (ne vairāk kā 3).
- Kā jūs tikai vienā vārdā raksturotu DAYS dejas pieredzi?



Procedūras

Šis pētījums ieguva labvēlīgu atzinumu no Aragonas pašvaldības (Spānija) Pētniecības ētikas komitejas ar atsauci C.I. PI23/641, tiesību aktā Nr. 02/2024, kas apstiprināts 2024.gada 24.janvārī.

Pēdējās dejošanas mobilitātes dienās Antālijā (kuras mērķis bija ierakstīt projekta dejošanas video) dejojāji sniedza intervijas gan savās dzimtajās, gan angļu valodās.

Datu analīze

Tematisko satura analīzi veica divi pētnieki. Pirmkārt, tika noteiktas analīzes dimensijas un to ietvaros kategorijas un apakškategorijas. Visbeidzot, stenogrammu saturs tika klasificēts atbilstoši izveidotajai struktūrai.



REZULTĀTI

Pamatojoties uz tematisko analīzi, tika noteiktas sešas kategorijas un tajās tēmas un apakštēmas. Tālāk ir sniegti rezultāti katrai dimensijai, kā arī daži citāti, kas ilustrē intervēto teikto.

1) Dejošanas ietekme fitnesā:

- *Pievienotā vērtība.* Fiziskā forma ir dejas pievienotā vērtība, pat ja tā nav galvenais mērķis (D4).
- *Pilnīgs.* Jā, tas prasa izmantot visu ķermeni (D3).
- *Disciplīna.* ... un disciplīna (D5).
- *Piepūle.* Dejojot mēs apzināti vairāk sportojam / fiziski piepūlamies (D1).
- *Fiziskā sagatavotība.* Tā palīdz mums uzturēt fizisko formu daudzos veidos, piemēram, stājas un lokanības, muskuļu sistēmas spēka, minot tikai nedaudzus (D7).
- *Skābekļa patēriņš.* Nodarbojoties ar šāda veida kustībām, mēs bagātinām savu ķermeni un prātu ar skābekli (D2).
- *Atkārtotā.* Muskuļu atmiņas pamatā ir atkārtotā (D1).



- Treniņi. Horeogrāfijai ir nepieciešama precizitāte, ko nodrošina fiziskā sagatavotība (D3).
- Sports un māksla. Jā, deja ir māksla, ko var uzskatīt par sportu (D8).

2) Dejošana un jauniešu garīgā veselība:

- *Līdzsvars:*

Izprast un attīstīties garīgi un fiziski līdzsvaroti (D2).

Jā, ķermenis, dvēsele un prāts saplūst (D7).

Tādējādi deja var uzlabot ikviena cilvēka garīgo veselību un veicināt labāku fizisko un psiholoģisko sniegumu (D9).

Dejas uztur fizisko un garīgo dzīvību (D6).

- *Saiknes:*

Savieno ar dažādiem cilvēkiem (D2).

... bet arī veicina jūtu un emociju nodošanu citiem (D9).

- *Izpausme:*

Deja ir universāla valoda (D1).

Lai gan mēs izskatāmies dažādi, deja nāk no seniem laikiem, un... ķermeņa valoda būs tāda pati (D2).

Deja ir izteiksmes veids ne tikai ķermenim, bet arī prātam. Tas ir veids, kā izpausties, izmantojot ķermeņa kustības saskaņā ar mūziku (D9).

- *Aizmiršanās:*

Tas palīdzēja man un citiem dejojājiem aizmirst visu pārējo, iedziļināties savā pasaulē un savienoties ar mūziku un savu ķermeni (D3).

Bērnībā es mēdzu pārvērst negatīvo enerģiju pozitīvā enerģijā, dejojot (es aizdejoju prom no visām savām problēmām) (D4).

- *Brīvība:*

Deja ir brīvība, un tieši tā ir vajadzīga jauniešiem (D5).

Jūs varat dejojot jebkur, jūtoties brīvi... (D3).

Izteiksmes brīvība (D9).

- *Garīgās veselības tehnika:*

... nodarbinā sevi un tajā pašā laikā iejusties rutīnā, darot to, kas visvairāk patīk (D8).

- *Relaksācija:*

Caur dejošanu var atpūsties (D2).

3) Dejošana un personīgā attīstība:

- Dzīves jēga
Tas deva man dzīves jēgu (D1).
- Socializēšanās
Jūs varat iepazīt cilvēkus un kultūras (D2),
...un kontaktēties ar citiem un sevi (D9),
Sociālā attīstība (D2).
- Pašapzināšanās
Deja ir lielisks līdzeklis, lai iepazītu sevi un savu ķermeni (D5),
Es atklāju sevi (D7).
- Robežas
Zināt, kādas ir manas fiziskās un emocionālās robežas (D2).
- Iedvesma

Dejojot es satiku cilvēkus ar spēcīgām vērtībām, kas mani iedvesmoja un lika man katru dienu vēlēties būt labākam (D2),

Deja man atjauno domāšanu, pēc dejas es varu pieņemt lēmumus, kurus iepriekš bija grūti saprast (D3).



- Pašveidošanās

Tas ir palīdzējis man sevi virzīt uz priekšu un kļūt par to, kas es esmu šodien (D2).

- Dzīvesveids

Tas ir dzīvesveids, kas prasa nepārtrauktu rūpēšanos par savu fizisko veselību un garīgo labsajūtu (D4).

- Dzīves pārmaiņas

Deja ir pilnībā mainījusi manu dzīvi. Esmu vesels, laimīgs un līdzsvarots, un tas viss pateicoties dejai (D5).

- Identitāte

Deja ir mana dzīve un mana identitāte (D5).

- Darbs

Jā, tagad tas ir mans darbs (D6).

- Pašapziņa

... bet arī pašapziņas gūšanas ziņā, jo man ir dota iespēja, piemēram, kāpt uz skatuves ar milzīgu publiku, kopš 7 gadu vecuma (D8),

...kā atbrīvošanās veids no nedrošības (D9).

- Terapija

Man deja ir terapijas veids (D9).



4) Deja, labsajūta un dzīves kvalitāte:

4.1. Pozitīvie apgalvojumi

- Sajūtass
Dejošana parasti ir saistīta ar labām sajūtām (D1),
Esi apmierināts ar sevi (D3),
... bet arī ar jūtu un emociju nodošanu citiem (D9).
- Relaksācija
Ticu, ka dejojot var atpūsties (D2).
- Morālās vērtības
Jūs varat apgūt morālās vērtības (D2).
- Paškonceptija
Dejošana palīdz apzināties savu ķermeni un būt apmierinātam ar sevi (D3),
Dejošana palīdz jauniešiem fiziski un emocionāli un pat palīdz apzināties savas spējas (D8).
- Vispārējā uzlabošanās
Bez dejošanas mana dzīves kvalitāte vienkārši būtu daudz zemāka (D4).
- Dziedonāšana
Varu teikt, ka kustība dziedē! (D5).
- Atklājumi
Atrodies dejojāju vidē, saproti, ka tā ir pavisam cita pasaule, un tā var tevi aizvest pa pilnīgi jaunu ceļu (pozitīvā virzienā) (D5).
- Piederības sajūta
Es domāju, ka tas ir tieši tas, kas vajadzīgs jauniešiem, lai sajostos, kā daļa no kaut kā (D5),
Jauniešiem ir jājūt, ka ir daļa no kaut kā (D5).
- Lēmumu pieņemšana
Un, ja vide ir pozitīva, tā palīdz viņiem pieņemt veselīgākus lēmumus ārpus sporta zāles (D5).
- Garīgā attīstība
... un cilvēka garīgā attīstība (D9).

4.2. Negatīvie apgalvojumi

- Darba iespēju trūkums
Nav pietiekoši darba vietu dejojājiem (D1).

5) Starptautiskās Eiropas dejas izveide:

5.1. Pozitīvie apgalvojumi

- Atšķirību novērtēšana

Katrs dejotājs ir atšķirīgs, viņiem ir atšķirīga kultūra (D1),

Es vēlētos uzsvērt atšķirības kultūrā, reliģijā, etniskajā izcelsmē un ādas krāsās (D2),

Caur deju iepazīt un izcelt kopīgo un atšķirīgo (D4).

- Cilvēciskā saikne

Deja ir instruments, ar kā palīdzību var izveidot reālas cilvēciskas saiknes un mijiedarbības (D1),

Deja ir universāls un vienojošs brīnums (D6),

...un cilvēku attiecības caur mūziku, ritmu un ķermeni (D9).

- Starpkultūru attiecības

Mācīšanās par dažādām kultūrām, cieņu un toleranci (D4),

Starpkultūru veicināšana (D9).

- Zināšanas

Sevis un citu cilvēku zināšanas par individu iekšējo attīstību (D9).



5.2. Šķēršļi

- Iekārtas un aprīkojums.
- Sociālās programmas trūkums.
- Organizatoriskie aspekti.
- Diskomforts.
- Komunikācijas un valodas šķēršļi.
- Dažādi iesaistīšanās līmeņi.
- Pašapziņa.

5.3. Fiziskās prasības

- Intensitāte

Kopumā dejot var ikviens, kurš staigā, taču dejot var arī garīgi (D6),

...viss pārējais iet ar plūsmu (D7),

Nejūtu, ka dejošana ir fiziski prasīga (D9).

- Pieredzes loma

Vidēja, bet šim projektam bija nepieciešama liela deju pieredze, lai varētu izpildīt dejas elementus... (D3).

- Novitāte

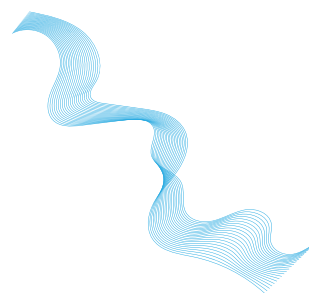
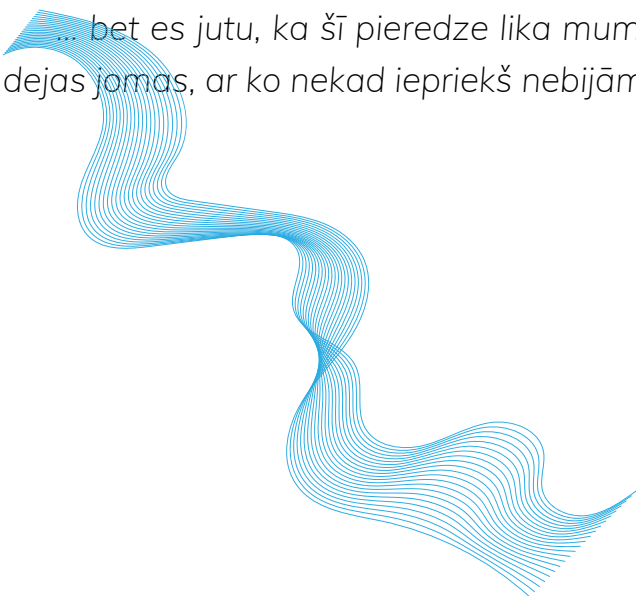
Mums tas bija kaut kas jauns, jo saskārāmies ar pasauli, kas prasību ziņā pilnībā atšķīrās no ierastās, taču mums izdevās attaisnot cerības (D8).

- Mācīšanās

Galvenais, mums bija jautri un daudz noderēja iepriekš gūtā pieredze (D8).

- Izaicinājums

...bet es jutu, ka šī pieredze lika mums stingri novērtēt savu kapacitāti, iepazīt dejas jomas, ar ko nekad iepriekš nebijām saskārušies (D9).



5.4. Mentālās prasības

- Nepavisam nebija
- Sadarbība

... un piedaloties horeogrāfiskajā procesā, tādējādi mēs dalījāmies dejā (D3).

- Radošs process

Vispirms man bija jārada deja galvā un pirmos mēnešus jāstrādā tikai attālināti (D4).

- Pašapziņa

... uzticēšanās savai iztēlei un dejotājiem (D4).

- Prasības

Dejošanai nepieciešams gan garīgais, gan fiziskais spēks (D8).

- Saikne

Dejošana prasa daudz darba, un šajā projektā mērķis bija izveidot saikni ar citiem dejotājiem, kas prasīja mijiedarbību garīgā līmenī (D8).

- Vide

Dejošanai ir nepieciešamas garīgas prasības, lai pilnībā nodotos mūzikai, kontekstam un ritmam, ar ko saskaras dejotāji (D9).



5.5. Emocionālās prasības

- Nepavisam nebija
- Strādāt ar nezināmo (tiešsaistes mēģinājumos)

Man kā horeogrāfei sākumā bija jāstrādā ar nezināmo, īsti nezinot, ko katrs dejotājs var izdarīt (D4).

- Bailes
- Sadarbība

Un man bija arī bailes un šaubas (D4).

Tātad, jā, emocionāli man paveicās strādāt ar cilvēkiem, kuri kaut ko dara un netērē daudz enerģijas, saskaroties ar grūtībām (D4).

Viss ir savstarpēji saistīts (D7).

- Pielāgošanās

Tā kā šī ir mana ikdiena, esmu iemācījies pieņemt un pielāgoties dažādām situācijām (D5).

- Līmenis

Lai sasniegtu gaidīto līmeni, ir nepieciešams smags darbs, taču mīlestība pret to, ko darām, vienmēr atmaksājas (D8).

- Emocijas

Emocionāli prasīgi ir tas, ka mēs kā dejotāji šajās dažās priekšnesuma sekundēs ieliekam visas savas emocijas (D9).



5.6. Attiecības ar citiem dejotājiem

- Pozitīvie apgalvojumi

... un atmiņas, kas man paliks uz visu mūžu (D2),
Ļoti labi (D1; D3).

- Citi

Viņi bija brīnišķīgi (D1),

Attiecības ar citiem dejotājiem un horeogrāfu bija brīnišķīgas (D2),

Es ieguvu daudz draugu, saziņu un jaukas atmiņas (D2),

Beigās visi bija ļoti izpalīdzīgi un draudzīgi (D3),

Tomēr es nedomāju, ka varu teikt to pašu par visiem dejotājiem. Es domāju, ka šādam projektam, kura galvenais mērķis bija veidot cilvēciskas attiecības caur deju, ne visi dejotāji bija tam atvērti (D9).

- Cerības

Noteikti sazināsimies arī turpmāk (D1),

Ņemot vērā šo pieredzi kopumā, es jūtu, ka esmu nodibinājis draudzības, ko nēsāšu sev līdz uz mūžu (D9).

- Cieņpilni

Manuprāt, cieņa bija no abām pusēm (D4).

- Draudzīgi

Attiecības ar pārējiem dejotājiem ātri kļuva draudzīgas (D5).

- Starpkultūru attiecības

Bija interesanti iepazīt un uzzināt daudz jauna par citām kultūrām un pieredzi (D5).

- Iesaistīšanās

Tam bija savi trūkumi. Mēs būtu varējuši vairāk socializēties, veikt aktivitātes kopā, jo tas būtu bijis veids, kā labāk strādāt kopā projektā (D8).

Tādā veidā es uzskatu, ka mums visiem bija iespējas izveidot saiknes vienādi, taču tas ne vienmēr bija iespējams, varbūt tāpēc, ka daži to nevēlējās (D9).

5.7. Eiropas vērtību veicināšana

- Komunikācija
- Socializācija

Socializācijas veicināšana neatkarīgi no tautības, etniskās piederības un reliģijas (D2).

- Līdzāspastāvēšana
- Sadarbība

Sadarbība starp dažādām kultūrām (D4).

- Eiropas apziņa
- Daudzveidība

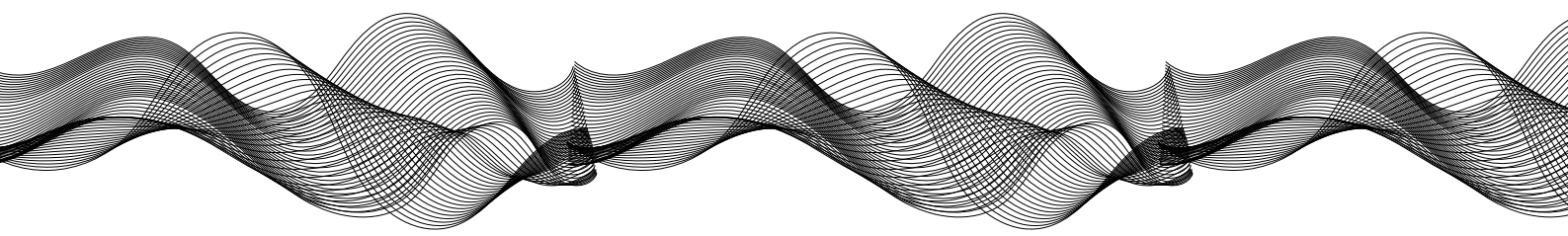
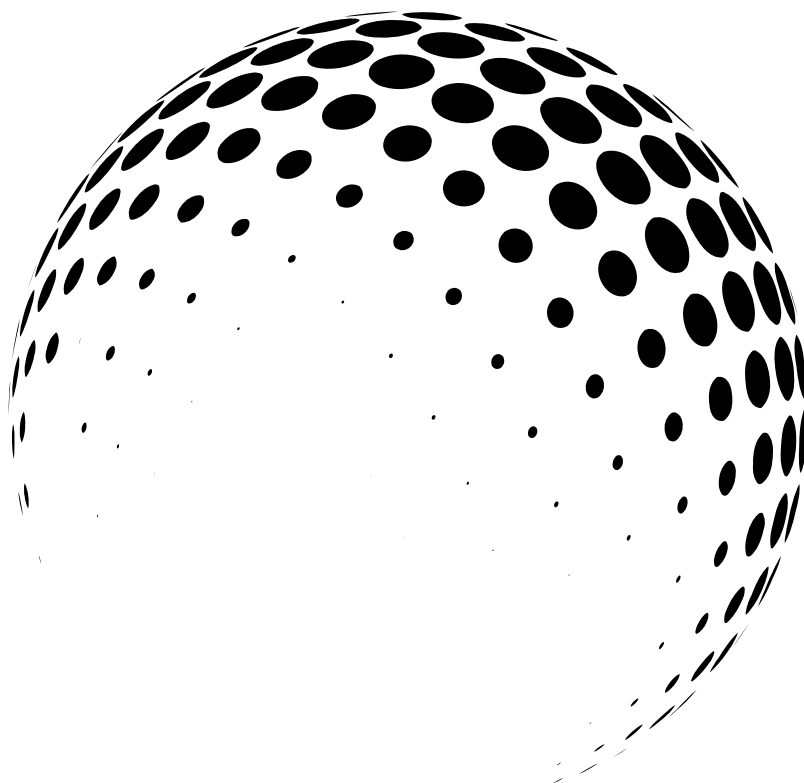
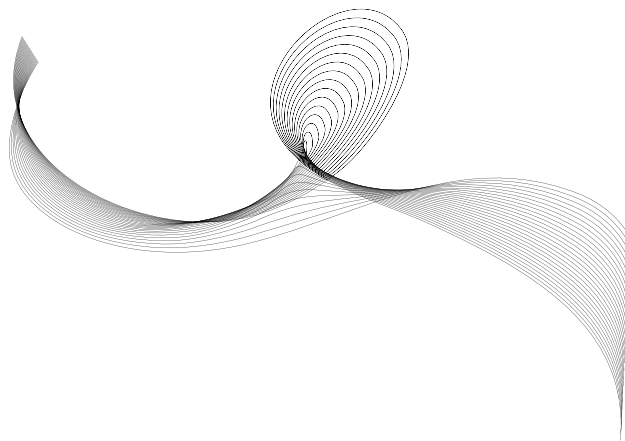
Man vislielākā vērtība ir mūsu daudzveidības, kultūras un pieredzes saplūšana (D5).

- Kultūras bagātināšana



6) Pieredzes apkopošana vienā vārdā

- *Interesanti*
- *Nepublicēts*
- *Kultūra*
- *Turpinājums*
- *Apmierinātība*
- *Vienotība*
- *Perfekti*
- *Neticami*
- *Bagātināšana*



NOSLĒGUMA PIEZĪMES

1.- Intervētie dejotāji un horeogrāfe atklāja vairākas dejas priekšrocības jauniešu vecumā, kas ir līdzīgas citiem sporta veidiem. Šīs priekšrocības ietver fizisko stāvokli, piemēram, stāju, lokanību, muskuļu spēku un visa ķermeņa izmantošanu, kā arī tādas sporta vērtības, kas tradicionāli ir saistītas ar sportu, piemēram, piepūli, treniņus un disciplīnu.

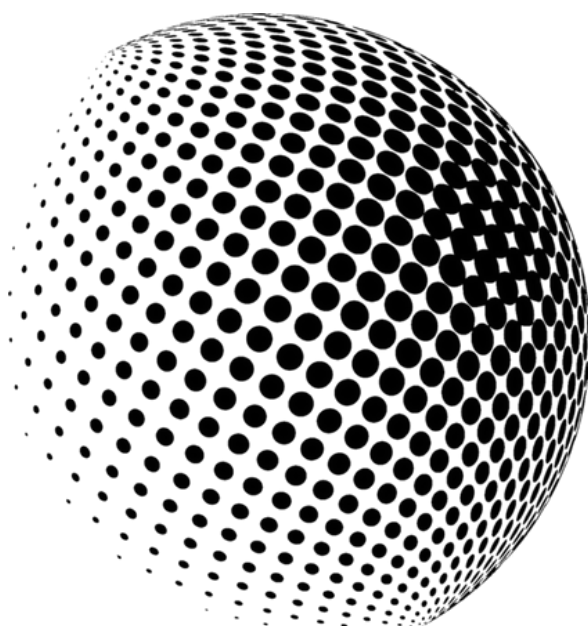
2.- Tomēr viņi atzīst arī atšķirības starp dejošanu un sportu, piemēram, priekšstats, ka dejošanu var uzskatīt par mākslas veidu, kas prasa visa ķermeņa izmantošanu un ļauj izpausties radošumam. Viņi arī uzskata, ka fiziskās sagatavotības uzlabošana ir raksturīgs ieguvums, nevis galvenais dejas mērķis.



3.- Viņi saskata saikni starp dejošanu, garīgo veselību un personīgo attīstību, veicinot jauniešu labklājību. Dalībnieki uzskata deju par pašizpaušmes līdzekli, universālu valodu, kas atvieglo saziņu starp indivīdiem un emocionālās regulēšanas instrumentu. Deja veicina pašapziņas attīstību, pārliecību par sevi un savu ierobežojumu apzināšanos, ar gala mērķi sasniegt pilnvērtīgu dzīvi.

4.- Jauniešiem dejai var būt pozitīva ietekme, piemēram, emocionālā pašsajūta, uzlabota pašapziņa vai piederības sajūta. Deja atkārtoti intervijās minēta arī kā brīvības forma, ko saprot kā līdzsvaru starp fizisko, mentālo un garīgo, liekot indivīdam izjust vitalitātes sajūtu.

5.- Šajā ziņā dejai būtu daudz kopīgu elementu ar citiem sporta veidiem un to varētu uzskatīt par efektīvu fizisko aktivitāti. No intervijām ir uzzinājām dejotāju vēlmi asimilēt dejošanu un sportu fiziskās sagatavotības, prasību, ieguvumu un šķēršļu ziņā, kā arī nosakot prasības pēc diferenciācijas, kuras pamatā galvenokārt ir radošums, māksla un dzīvesveids (Guarinos et al., 2015; Holst, 2017), lai gan tas varētu iederēties arī ar izteiksmīgām sporta modalitātēm, piemēram, sinhronās peldēšanas pasākumiem, mākslas vingrošanas un dažiem jāšanas sporta elementiem.



FOKUSA GRUPA

IEVADS

Pārskatot esošo literatūru par dejošanas kā sporta priekšrocībām, aptaujājot jauniešus, lai novērtētu līdzības un atšķirības, un intervējot dejojājus un horeogrāfi, lai apstrādātu un analizētu iegūto informāciju, projekts DAYS gāja soli tālāk un integrēja vairākas fokusa grupu diskusijas (viena katrā valstī), lai ieinteresētās personas varētu sniegt ieguldījumu dziļākā atklājumu un to potenciālo pielietojumu analīzē.

Fokusa grupa ir grupas intervija, lai apspriestu kādu tēmu. Tie var būt viendabīgi vai neviendabīgi, atkarībā no galvenā mērķa, pirmajā gadījumā, lai padziļinātu parādības, otrajā, lai pretstatītu dažādus viedokļus (Coe et al., 2021; Okoko, 2023). Šajā gadījumā fokusa grupas bija atbilstošākas, jo šis ir izpētes pētījums, lai veidotu dažādu slāņu grupas, kurās katrā bija 6 dalībnieki, ievērojot Hennik & Kaiser (2022) ieteikumu par kvalitatīvu fokusa grupu pētījumu (4–8 dalībnieki).



MĒRĶI

- Pārrunāt aptaujas un interviju rezultātus ar ieinteresētajām pusēm, bagātinot pārdomas ar dalībniekiem ārpus konsorcija.
- Veicināt ieinteresēto pušu ieguldījumu par tēmu, lai panāktu plašu perspektīvu secinājumu un ieteikumu klāstu.

METODES

Šis pētījums ieguva labvēlīgu atzinumu no Aragonas pašvaldības (Spānija) Pētniecības ētikas komitejas ar atsauci C.I. PI23/641, tiesību akts Nr. 02/2024, kas apstiprināts 2024.gada 24.janvārī.



Dalībnieki

Katrs partneris izveidoja 6 dalībnieku fokusa grupu ar sekojošiem kritērijiem (kopā bija 4 diskusiju grupas = 24 iesaistītās puses):

- 3 sievietes un 3 vīrieši.
- Dažādi vecumi un profili (izglītība, personīgās un profesionālās trajektorijas utt.).
- Atlases kritēriji:
 - 1.profils (CO): 2 treneri (1 sieviete, 1 vīrietis), vēlams no dažādiem sporta veidiem.
 - 2.profils (DA): 2 pieredzējuši deļotāji, horeogrāfi vai deju skolotāji (1 sieviete, 1 vīrietis).
 - 3.profils (PE): 1 persona no fiziskās audzināšanas vai sporta zinātņu jomas (vīrietis/sieviete).
 - 4.profils (SM): 1 persona no sporta vadības jomas (sieviete/vīrietis).

Atšķirīgais fokusa grupu sastāvs ir parādīts 6.tabulā.



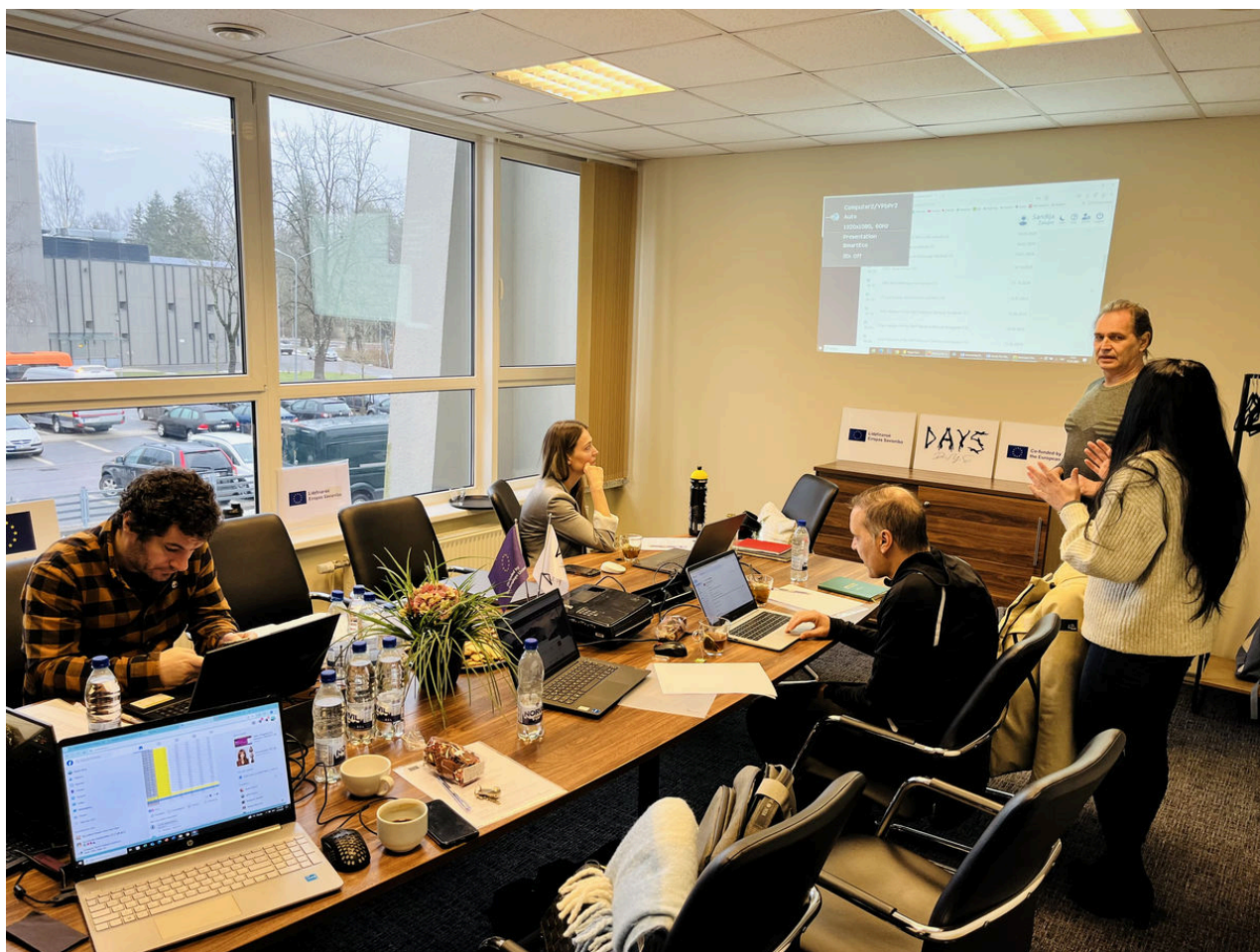
6.tabula. Fokusa grupu kompozīcija

Kods	Vecums	Dzimums	Atlases kritēriji
Latvija			
LCO1	46	S	Volejbola trenere sporta skolā 10 gadus.
LCO2	48	V	Basketbola treneris sporta skolā 11 gadus.
LDA1	18	S	Dejotāja 11 gadus.
LDA2	18	V	Dejotājs 7 gadus.
LPE1	54	V	Nacionālās federācijas valdes loceklis un sporta skolotājs vidusskolā vairāk nekā 15 gadus.
LSM1	48	S	Olimpiskā centra valdes locekle 10 gadus.
Turcija			
TCO1	37	V	Bijušais futbolists un valsts izlases sportists futbolā. Šobrīd sporta eksperts Jaunatnes un sporta ministrijā un futbola treneris.
TCO2	33	S	Bijusi mākslas vingrošanas sportiste, tagad strādā par vingrošanas treneri savā privātajā sporta skolā. Turklāt viņa ir vingrošanas tiesnese Turcijas Vingrošanas federācijā.
TDA1	43	V	Profesionāls breika dejotājs, Turcijas Deju federācijas (TDF) breika tehniskās komitejas vadītājs un federācijas pārstāvis provincē.
TDA2	25	S	Dejotāja un deju kopienas prezidente.
TPE1	31	V	Beidzis sporta zinātņu doktorantūras programmu un docents Sporta fakultātē.
TSM1	35	V	Beidzis sporta menedžmentu un Turcijas Sports visiem federācijas valdes loceklis.
Portugāle			
PCO1	43	V	Basketbola treneris
PCO2	34	S	Fitnesa trenere
PDA1	23	S	Dejotāja daudzu gadu garumā
PDA2	27	V	Dejotājs un horeogrāfs
PPE1	45	S	Fiziskās audzināšanas skolotāja valsts skolā
PSM1	43	V	Pašvaldības sporta vadītājs
Rumānija			
RCO1	44	S	Basketbola treneris, basketbola nodaļas vadītājs, Rumānijas Basketbola federācijas direktoru padomes loceklis.
RCO2	44	V	Grieķu-romiešu cīņas treneris, direktora vietnieks - Skolas sports.
RDA1	28	S	Profesionāls dejotājs, apbalvots ar daudzām balvām valsts un starptautiskā līmenī.
RDA2	24	V	Profesionāls dejotājs, apbalvots ar daudzām balvām valsts un starptautiskā līmenī. Viņš ir daļa no slaveno dziedātāju deju grupām.
RPE1	50	S	Fiziskās audzināšanas un sporta skolas skolotāja, oina un Rippa regbija trenere.
RSM1	42	V	Apgabala futbola asociācijas prezidents, menedžeris, futbola treneris, pasniedzējs, fiziskās audzināšanas un sporta skolotājs.

Procedūras

1.solis - sazināšanās

Katrs partneris sazinājās ar atlasītajām personām pa e-pastu vai tālruni, lai īsi izskaidrotu projektu un viņu kā fokusa grupas dalībnieku lomu. Piekrītot dalībai, katrs dalībnieks arī piekrita intervijai, dalībnieka identitātei un citiem fokusa grupas datiem saglabājot konfidencialitāti. Fails "Informācija dalībniekiem un piekrišanas veidlapa" tika nosūtīts pēc mutiskas piekrišanas dalībai un ieteikuma to atnest/nosūtīt parakstītu noliktajā dienā (Fokusa grupa). Ja viņi piekrita piedalīties, viņiem tika nosūtīts īss ziņojums ar galvenajiem secinājumiem.



2.solis - kodēšana

Katram dalībniekam tika piešķirts kods, lai nodrošinātu privātumu un anonimitāti. Tikai pētniekiem bija pieejams dalībnieku saraksts/kodi/īpašības (vecums, dzimums, atlases iemesls). Pārskatos, savukārt, redzams tikai kods un tas neļauj citiem identificēt respondentu.

3.solis - diskusijas ierakstīšana

Fokusa grupas diskusijas dienā visiem dalībniekiem bija jāparaksta informētā piekrišana piedalīties un jādod pilnvara grupas vadītājam sarunu ierakstīt. Piekrišanas veidlapa bija jā saglabā līdz projekta beigām. Fokusa grupas ilgums bija no 60 līdz 80 minūtēm.

Visi koordinatori (1-2 katrā grupā) ievēroja pētnieku izstrādāto Fokusa grupu ceļvedi, lai homogenizētu procesu visās valstīs un rezultāti būtu salīdzināmi.

Tiklīdz saruna tika pārrakstīta un droši saglabāta mākonī, ierakstītā diskusija tika izdzēsta.

Datu analīze

Transkribētās intervijas tika iztulkotas angļu valodā un to saturs analizēts, izmantojot dimensiju sistēmu. Visbeidzot, katra partneru komanda aizpildīja kopsavilkuma ziņojumu, pamatojoties uz sekojošām dimensijām:

- Deja kā sports
- Dejas kā sporta priekšrocības jauniešu vidū
- Deja-sports un personīgā attīstība
- Deja-sports kā universāla valoda
- Dejošanas šķēršļi
- Deja kā sports vienā vārdā vai teikumā
- Citas tēmas

REZULTĀTI

Turpinot iepriekšējos pētījumus un pamatojoties uz identificētajiem atklājumiem, fokusa grupas skripts tika izstrādāts, pamatojoties uz sešām dimensijām. Pēc tam katrs partneris varēja pievienot vai precizēt citus jautājumus, kas radās diskusijas laikā vai šķita svarīgi vai interesanti. Katras dimensijas rezultāti ir parādīti zemāk, ilustrēti ar burtiskiem citātiem no visām četrām fokusa grupām.

1.- Deja kā Sports

Kopumā fokusa grupu dalībnieki piekrita, ka dejošana ir līdzvērtīga sportam. Daži no viņiem piekrita, pamatojoties uz nodarbību intensitāti, jo pastāv dejošanas veidi, kas ir “aktīvāki, un citi, kas ir mazāk aktīvi” (LCO1):

- *Lai sasniegtu šīs fiziskās spējas, ir nepieciešams disciplinēts darbs, treniņi un regulāras nodarbības. Tas prasa fizisko estētiku un elastību, kā arī lielāku dažu muskuļu spēku (TDA2).*
- *Es domāju, ka dejošana ir sports, jo tāpat kā citi sporta veidi tā prasa fizisko un garīgo sagatavošanos (PDA1).*
- *... dejošana ir ļoti grūts sporta veids, jo tajā ir fiziskās audzināšanas elementi, tajā ir spēks, prasmes, tajā ir eksplozivitāte, izturība, viss, kas vajadzīgs izcilam sportistam. Pēc manām domām dejošana noteikti ir sports, un tas ir smags sporta veids (RCO1).*
- *Jo dejošanā ir daudz roku-pēdu koordinācijas, ķermeņa kontroles, domāšanas un prasmes pieņemt pēkšņus lēmumus. Turklāt, ja tā iedziļinās, redzams, ka šīs prasmes ir nepieciešamas daudzās sporta nozarēs, individuālajos vai komandu sporta veidos (TCO1).*

Jautājums par treniņu intensitāti ir strīdīgs, jo vieniem dejošanas, tāpat kā sporta, pamatā ir laba fiziskā sagatavotība, savukārt citiem fiziskā sagatavotība nekad nav gala sasniegums (kā tas būtu sportā), bet gan līdzeklis. Runājot par nepieciešamo intensitāti un prasmēm, tiek apšaubīts fakts, ka dažas dejošanas metodes, piemēram, breika dejas, ir vairāk līdzīgas sportam nekā citas, piemēram, balets vai tradicionālās dejas:

- ...tā kā deja ietver fiziskās prasmes, spēku un kustību, dejošana ir sports. Dejošanu, kam ir ļoti sociāls aspekts, var uzskatīt arī par sportu, jo tai ir konkrēti kritēriji, tai ir nepieciešams sniegums un tā ietver cīņu un konkurenci (TDA1).



Viens no aspektiem, kas apstiprina dejošanu kā sporta veidu, ir fakts, ka tā ir fiziska aktivitāte, un tā bija iekļauta 2024.gada Parīzes Olimpiskajās spēlēs, kā arī fakts, ka to var mērīt pēc sporta kritērijiem un, visbeidzot, daudzās valstīs tā ir daļa no fiziskās audzināšanas mācību programmas (LPE1; RPE1). Fakts, ka tā atbilst noteikumiem un ka pastāv konkurence, dažiem dalībniekiem šķiet galvenais (TSM1; TPE1):

- *Ja šahs ir sporta veids, par sportu jāuzskata arī dejošana, kas ir fiziski aktīvāka (PPE1).*
- *Pirmkārt, mēs strādājam ar savu ķermeni, ar augstu fizisko intensitāti, kas kaut kā apvieno patīkamo ar lietderīgo, kas liek justies labi, lai gan pēc smaga treniņa jūtaties noguris, bet joprojām labi. Dejošana nozīmē: intensitāti, kardio, shēmas, jābūt ļoti labā fiziskajā formā, jāiet uz sporta zāli, jāskrien un jādara daudz kas cits, kas palīdz pilnveidot sniegumu. Dejošana nozīmē gan fizisko, gan arī garīgo veselību (RDA1).*

Vislīdzīgākā modalitāte būtu vingrošana, "pamatojoties uz to, ka vingrošanā (mākslas vingrošanā) bieži tiek iekļauti dejošanas elementi, īpaši sieviešu sportistu treniņos. Lielākajā daļā treniņu kustībās izmanto mūziku un horeogrāfiju" (TCO2).

Skaidrs, ka par dejošanas sacensību un kvalifikācijas sistēmu ir maz atšķirīgu viedokļu, kas to attālinātu no daudziem sporta veidiem (LDA2). Taču netrūkst to, kuri uzskata, ka dejošana nav sports, bet gan mākslinieciskas izpausmes veids, izmantojot ķermeni.

Sarunā parādās arī dejošanas kā sporta jeb "nopietnas" nodarbošanās un atpūtas, rotaļīgas dejošanas ar sociālo lomu "kā sabiedrības relaksācijas, socializācijas un saiknes veidošanas prakse" (RSM1) dualitāte.

2.- Dejas kā sporta priekšrocības jauniešu vidū

Dejošanas priekšrocības slēpjas aktivitātes holistiskajā raksturā (tā ietver visu ķermeni un prasa līdzsvaru starp ķermeni un prātu), pievienotajā vērtībā, kas saistīta ar kustību mūzikas ritmā, kas sakņojas cilvēces senākajos laikos (RCO1):

- Ieguvumu no fiziskā, garīgā un sociālā aspekta, ja sports tiek apvienots ar sociālajiem ieguvumiem, ir ārkārtīgi daudz. Tas var radīt tikai labumu cilvēka veselībai, skatoties no visām pusēm (RDA2).
- Taču dejošanas nodarbību socializējošā daļa savā ziņā atver šos jauniešus un līdz ar to veicina arī viņu garīgo veselību, it īpaši, ja dejošana viņiem patiešām ir sirdī (LCO1).
- ...kā gan lai nebūtu ieguvumu, ja mūzika savijas ar fiziskajām kustībām? Ir nepieciešami ķermeņa muskuļi, dejojotājs iegulda savu sirdi, prātu un tiek veidots ansamblis, kurā visas funkcijas harmoniski savijas (RCO2).



Ideja, ka deja nāk no dvēseles dziļumiem (RDA1), un tā dod pozitīvu ieguldījumu garīgajai veselībai ir jau sen iztīrītas tēmas. Dejošana ir labs veids, kā izvairīties no ikdienas problēmām:

- ...viņiem ir lielākas sociālās attīstības iespējas, viņi kļūst komunikabīlāki, uzmanīgāki, tiek veidota neverbālā komunikācija starp tiem, kuri nodarbojas ar deju visos kontekstos, deju kā sporta veidu vai vienkārši nodarbojas ar kustību kā veselību veicinošu fizisko aktivitāti brīvajā laikā (RDA1).
- Jo es to uztveru kā atklājumu ceļojumu. Kad un kā cilvēks fiziski un garīgi apzinās dejas vai sporta ietekmi, viņš turpina savu dzīvi tādā veidā (TSM1).



Šos ieguvumus dažkārt aizēno sociālais spiediens uz jauniešiem ar noteiktām problēmām (PSM1). No vienas puses, tas varētu veicināt integrāciju caur socializāciju (PCO2), bet, no otras puses, tieši pusaudža vecumā daudzi jaunieši jūtas apmulsuši, pretojas vai ir vienaudžu grupas iespaidoti. Tomēr, saskaņā ar dažu treneru pieredzi, dejošanai var būt vislielākais potenciāls ar īpašām populācijām:

- *Īpaši strādājot ar cilvēkiem ar autismu, dejas un ritma ietekme ir ļoti atšķirīga un efektīva (TCO2).*
- *...dejošanai būs pozitīva ietekme uz indivīda dzīves kvalitāti visos aspektos, uz visu veidu atkarību, īpaši digitālo [...] Uzskatu, ka deja var būt ļoti noderīga cīņā pret šīm atkarībām, jo ar to var nodarboties jebkurā vecumā un tā sniedz gan fizisku, gan garīgu baudu (TPE1).*

Vēl viens ieguvums, ko sniedz deja, ir kopības sajūta un emocionālie ieguvumi:

- *Dejošanas ieguvumi jauniešiem ir ļoti pozitīvi. Paskatieties uz jauniešiem, cik daudzus var redzēt kustamies bez austiņām? Viņi visi klausās mūziku. Tāpēc viņu emocionālais stāvoklis mūzikā ir ļoti attīstīts, un, ja viņi klausāmajai mūzikai var pievienot kustības, tas ir ļoti daudz (LPE1).*
- *Tomēr nevajadzētu aizmirst par laimi piederēt grupai vai būt kopienas dalībniekam pateicoties dejai (TCO1).*

Dejošana veicina arī veselīgu rutīnu un paradumus, piemēram, gulēšanas, ēšanas un sociālo vērtību, piemēram, disciplīnas un pūļu, izveidi un uzturēšanu:

- *Pateicoties sporta dejām, disciplīna un kārtība ir bijušas svarīgas manas dzīves sastāvdaļas, un tie man ir bijuši ļoti noderīgi palīgi (TDA2).*

3.- Deja-sports un personīgā attīstība

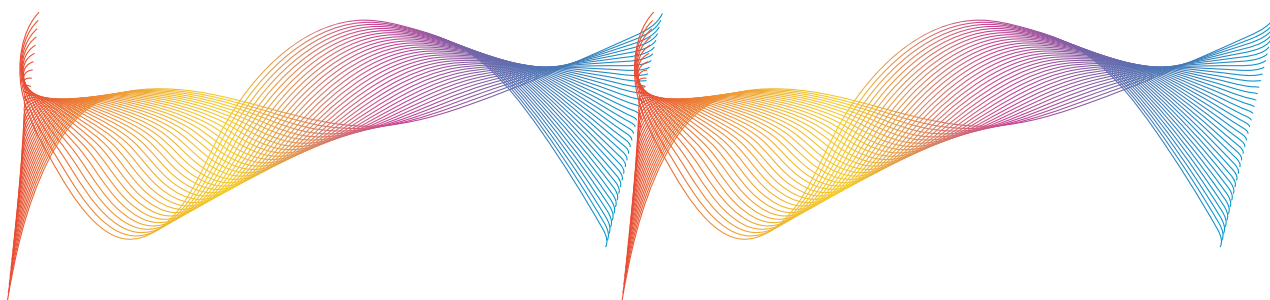
Personības attīstības process notiek sociālajās telpās, piemēram, sportā un dejās, un tas veicina jauniešu personīgo attīstību:

- Taču runa ir par socializāciju tur, kur personības attīstās – komunikāciju savā starpā, jo tā jaunieši šajā sabiedrībā paplašina savu redzesloku un attīsta personību (LCO2).
- Dejošana noteikti palīdz attīstīt socializācijas prasmes un pilnveidot sevi kā personību (LPE1).
- Jā, deja var attīstīt personību, tā ir jāasimilē kā izteiksmes sastāvdaļa, labsajūtas stāvoklis, tā var padarīt mūs sabiedriskākus, tā rada sentimentālu "labumu" jebkurā kontekstā, kurā tā tiek izmantota, kā sporta veids vai sabiedrībā (RSM1).



Priekšplānā izvirzās bērnu un jauniešu dejas raksturu veidojošais raksturs, attīstot atbilstošas sociālās prasmes un personīgās vērtības, kas raksturīgas individuālajiem un komandu sporta veidiem:

- Deja var radīt pārliecību un pašcieņu (PCO2).
- Ja jauniešs katru dienu pēc garas skolas dienas dodas uz deju treniņiem un šajā treniņā jaunieši dejo apmēram trīs stundas, tas noteikti audzēs viņu raksturu un veidos disciplīnu (LDA2).
- Piemēram, intravertāks bērns, [...] ja to ievieto kontekstā, kurā viņš var nodarboties ar deju, viņš uzlabos savas garīgās, personīgās komunikācijas spējas, iegūs lielāku pārliecību, un var teikt, ka caur deju tas "atveras kā zieds" (RDA1).
- Deja palīdz attīstīt komunikācijas prasmes (PSM1).
- Kā norādīja citi dalībnieki, manuprāt, deja veicina indivīda disciplīnu un pašapziņu, kā arī attīsta indivīda atbildības sajūtu. Tā attīsta spēju pieņemt pēkšņus lēmumus noteiktās situācijās un uzņemties atbildību par situācijas uzlabošanu (TCO1).



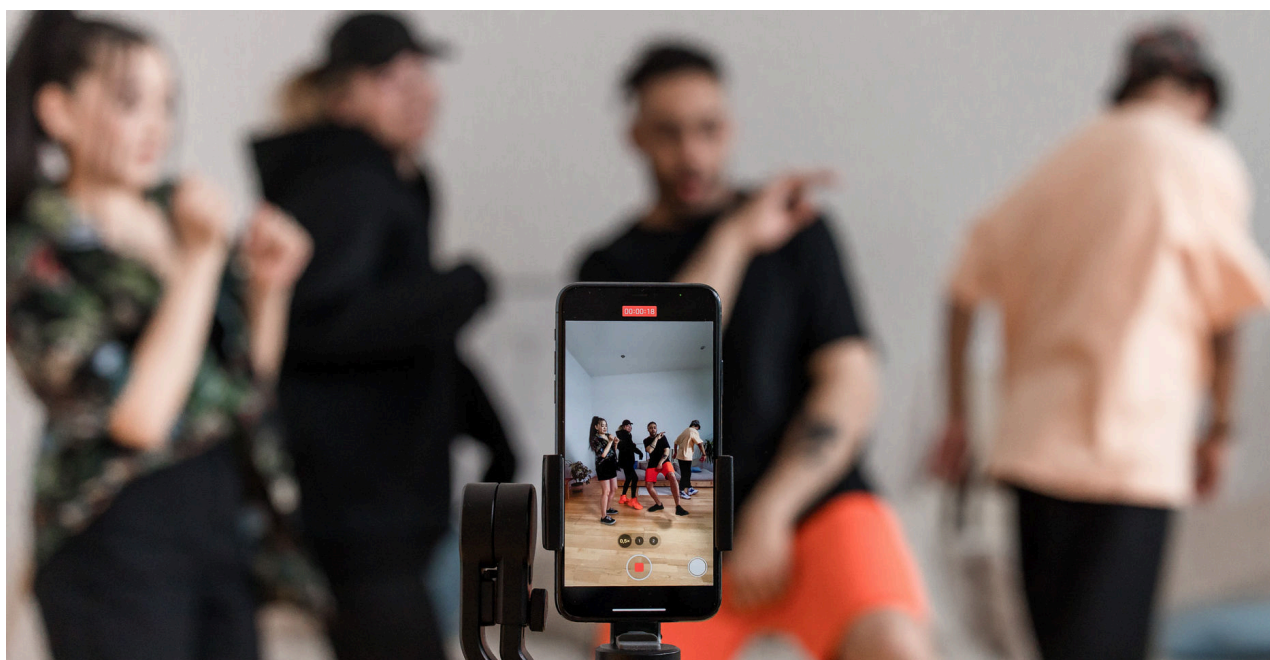
Ar dejošanas palīdzību varētu uzlabot arī garīgās spējas:

- Lai gan es piekrītu dalībnieku idejām, es domāju, ka deja veicina arī cilvēka praktiskās inteliģences attīstību. Praktiskā inteliģence noder, lai izprastu notikumu un izstrādātu risinājumu negatīvā vai negaidītā situācijā. Un šajās situācijās cilvēks apzinās savas fiziskās un garīgās spējas, kapacitātes un iepazīst sevi (TCO2).

Dejošana ir daudz vairāk nekā tikai fiziska aktivitāte, tas ir dzīvesveids un personīgās realizācijas veids (TDA1). Tā popularizē dažādu valstu un reģionu tradicionālo un moderno kultūru.

Turklāt deja varētu būt profesija, ne tikai dejojāja profesija vien, bet deja var pamodināt aicinājumu...

- *Es zinu cilvēkus, kuri pēc dejošanas nodarbībām attīstījuši karjeru citās vairāk vai mazāk saistītās jomās, piemēram: horeogrāfija, mūzika, fiziskās audzināšanas un sporta skolotāji, treneri utt. Jūsu personība var attīstīties tur, kur jūtaties vislabāk (RDA2).*



4.- Deja kā universāla valoda

Deja ir universāla valoda, kas ir atvērta saziņai starp visu valstu, reliģiju, ādas krāsu un sociāli ekonomisko statusu cilvēkiem. Šī valoda pauž jūtas un emocijas, kā arī personīgo un kultūras identitāti:

- Jā, deja noteikti ir universāla valoda. Nav nozīmes tautībai, reliģijai, valodai, nav jārunā, ir tikai jādejo. Šīs lietas, manuprāt, piešķir dejai universālumu (RCO2).
- Jebkurš dejotājs var sazināties un satikt citus dejotājus caur dejošanas valodu vien (TDA1).
- Kāds var atspoguļot sajūtas caur deju, kamēr cits cilvēks var atspoguļot līdzīgu sajūtu caur deju. Bet, tā kā deja pārstāv vienu un to pašu valodu, tā var arī paust kopīgu sajūtu (TDA2).
- Ar improvizāciju dejā mēs varam izteikt to, kas ir katrā no mums (PDA2).



Tā ir ķermeņa un kustību komunikācija bez vārdiem, kas savieno, iedvesmo un dod spēku:

- Tā ir ķermeņa valoda. Un ķermenis dažreiz var pateikt vairāk nekā vārdus, ja tas tiek darīts pareizi. Piemēram, indieši ar savām tautas dejām stāsta veselu dzīvesstāstu (LPE1).
- Manuprāt, dejošana sevī apvieno universālu ķermeņa un gara valodu, kas var fiziski savest kopā cilvēkus no dažādām kultūrām un cilvēki var nodot savas jūtas viens otram (TSM1).
- Deja var palīdzēt saprast vienam otru bez vārdiem (PDA1).
- Ar deju var parādīt daudz, un deja ir universāla valoda, jo žestu valoda ir arī māksla izstāstīt stāstu ar žestiem (LCO2).

Šīs vērtības tika demonstrētas projekta radošajā daļā, kad dejotāji no dažādām valstīm un horeogrāfe no Latvijas strādāja kopā, lai radītu deju, kas atspoguļo viņu attiecīgo kultūru, Eiropas vērtības un jūtu aspektus:

- Dejai ir universāla valoda. Brīnišķīgi, ka katrai kultūrai ir savs dejas stils, kas veidots dažādos ritmos. Varu teikt, ka šo aspektu piedzīvoju arī projekta ietvaros sanāksmē Antālijā, Turcijā. Lai gan bijām dejotāji no dažādām valstīm (dažāda valoda, atšķirīgs ģeogrāfiskais apgabals, dažādas reliģijas), deja mūs vienoja, mēs sazinājāmies caur deju, sadraudzējāmies ar kolēģiem dejas dēļ. Deja bija tilts, kas mūs savienoja (RDA1).

Treneri, kas pārstāv dažādus sporta veidus, gan individuālos, piemēram, cīņas sporta veidu, gan komandu sporta veidos, piemēram, basketbolu, iesildīšanās dažreiz pat izmanto deju kā pedagoģisku līdzekli, lai attīstītu noteiktas prasmes vai veicinātu labu atmosfēru un viesmīlību savu sportistu vidū. Tas nozīmē papildu saikni starp deju un sportu utilitārā veidā:

- *Piemēram, daudzās treniņnometnēs, ko rīkojam grieķu-romiešu cīņai, treniņi sākas ar breika dejām, cīņas zonā var atrast daudz breika elementu. Uzsākot mūziku, katrs sportists izpilda savus akrobātiskos elementus. Papildus visam, kas norādīts šajā sanāksmē, dejošana var būt arī iesildīšanās elements treniņā (RCO2).*
- *Mūsu basketbola sacensībās, īpaši starptautiskajās, tiek rīkots īpašs vakars, kurā dejo jaunie sportisti, treneri, sporta klubu pārstāvji, amatpersonas un citi viesi, var teikt, ka tas ir vakars, kurā komunicējam caur deju [...] Nav tautības, vecuma, valodas utt. konteksta, deja vieno cilvēkus. Caur deju mēs varam būt, kas vien vēlamies, sapņot, peldēt (RCO1).*



5.- Dejošanas šķēršļi

No ekoloģiskā viedokļa šķēršļi, ar ko saskaras, attiecas uz mikro, mezo un makro līmeni.

Mikrolīmenī galvenais jauniešu izaicinājums ir strukturētas dejošanas izglītības trūkums parastajās izglītības un ārpusskolas aktivitāšu ietvaros. Līdz ar to šādas apmācības iespējas galvenokārt ir ierobežotas ar privātajām akadēmijām un deju skolām:

- *Piedāvājumu nav daudz (PDA1).*
- *Dejošanas sports ir jāpopularizē sporta vidusskolās un pat zemākā līmenī kā sporta nozare. Dejošanas sports ir jāiekļauj arī sporta skolās (TDA1).*



Ir skaidrs, ka dejošanas un citu sporta aktivitāšu jomā joprojām pastāv daudzi dzimumu stereotipi. Šī parādība samazina vīriešu sportistu iespējas un zināmā mērā ietekmē sieviešu sportistu izredzes:

- Dejošanu var uzskatīt par aktivitāti meitenēm (PCO2).
- Bet, kad sākas pusaudžu laiks, dažas vienaudžu piezīmes (tu esi vīrietis un dejo?) var traucēt viņiem dejot. Tas varētu būt mazāk attiecināms uz tādām dejām kā breiks un ielu dejas, bet vairāk varētu ietekmēt, piemēram, tos, kas dejo tautas dejas. Ir dzirdēti arī daži stereotipi par dejušanu (piemēram, seksuālā orientācija) (LCO1).
- Lielākā problēma ir pašiem jauniešiem – viņi nav gatavi iet dejot un pievienoties deju kolektīviem. Un lielu daļu no tā ietekmē stereotipi un slinkums (LDA2).
- Vīriešiem ir garīgi šķēršļi un stigmas saistībā ar deju (PDA1).



Mezo līmenī deļotāji dažkārt saskaras ar kultūras neizpratni gan no sabiedrības, gan no ģimenes vai tuvākās apkārtnes, kas deļošānu uzskata par laika izniekošanu. Šī sarežģītā situācija kļūst arvien izteiktāka ne tikai deļošanas jomā, bet arī sportā kopumā. Ir pierādīts, ka ģimenēm ir būtiska nozīme, izvēloties sporta nodarbības, kurās piedalās viņu bērni:

- Iepriekšējos gados, deļojot breiku uz ielas, saņēmām negatīvas sabiedrības piezīmes un reakciju. Dažreiz mūs uzskatīja par sliktajiem vai kaitīgiem indivīdiem. Iespējams, iemesls tam bija sabiedrības kultūras paradumi vai vērtības. Tagad breika deļošana ir kļuvusi par olimpisko sporta veidu un ieņēma savu vietu Parīzē 2024 (TDA1).
- Vecāki deļošānai nepiešķir lielu vērtību (PPE1).
- Skolās vairāk būtu jānodarbojas ar deļošānu, un vecākiem vairāk jānovērtē sporta priekšrocības, īpaši par deļas lomu bērna attīstībā visos aspektos. Diemžēl no savas pedagoģiskās pieredzes varu pateikt, ka vecāki bērnus nemudina nodarboties ar sportu, un tā ir reāla problēma sabiedrībā, kurā dzīvojam. Domāju, ka vajadzētu pastiprināt vecāku izpratni par deļošanas un sporta priekšrocībām bērna attīstībai kopumā no visiem viedokļiem (RPE1).
- Es domāju, ka lielākais šķēslis no deļošanas viedokļa ir pilnīgs norādījumu trūkums. Kad ģimene kļūst par šķēslī deļošanas sportam, tas kļūst par lielāko šķēslī bērniem un jauniešiem. Šis šķēslis, kas rodas no tā, ka ģimenes neuzskata deļošānu par sporta veidu, kļūst par vēl lielāku šķēslī, jo deļas mūsu sabiedrībā tiek no jauna atzītas (TDA2).
- Vēl viens faktors ir vecāki un ģimenes paradumi. Piemēram, ja vecāki ir mūziķi, ļoti iespējams, ka arī viņu bērni izvēlēšies mūziku utt. (LCO1).

- Dejas kā sociālas parādības uztvere ir šķērslis dejošanas attīstībai [...] Ģimenēm ir jāaskata dejošanas ieguldījums viņu bērnu fiziskajā un garīgajā attīstībā (TCO2).

Makro jeb sabiedrības līmenī tika konstatēts, ka dejošanai kā sporta veidam ir nepietiekama infrastruktūra, kā arī trūkst pietiekamas informācijas par tās priekšrocībām. Turklāt dejošanai nav valsts atbalsta, kā tas ir citiem sporta veidiem:

- Uzskatu, ka galvenie šķēršļi ir infrastruktūras trūkums, vairs nav daudz vietu, kur nodarboties ar deju (RCO2).
- Par savu valsti varu teikt, ka mums ir nedaudz "iestigusi" kultūra. Kamēr daudzi citi sporta veidi sabiedrībā ir pieņemti, dejošanas sports joprojām nav pietiekami atzīts. Sabiedrības aizspriedumi turpinās. Domāju, ka šos aizspriedumus var labot, izglītojot cilvēkus un ģimenes un nodrošinot viņiem pieeju pareizai un uzticamai informācijai. Dejošanas fiziskie, garīgie, sociālie, individuālie un sociālie ieguvumi ir kvalitatīvi jāizskaidro (TCO1).
- Šķēršļi, kā norādīja arī mani kolēģi, ir saistīti ar infrastruktūru, finansēm un arī ar cilvēku izpratni par dejas priekšrocībām (RDA2).
- Mums nav gandrīz nekādas informācijas par dejošanas priekšrocībām (PCO2).
- Kā izteikušies citi dalībnieki, par šķērslī var uzskatīt arī nopietnas organizatoriskās struktūras trūkumu dejošanas vadībā un administrēšanā. Šķērslis tam ir arī tas, ka [...] neveic atbilstošus un skaidrus reklāmas pasākumus (TPE1).

Turklāt sporta nodarbības un jo īpaši dejošanas lielā mērā ietekmē valdošo modi un tendencēm, kā arī tas, ka sabiedrība neuzskata dejošanu par sportu:

- Es uzskatu, ka mūsdienu pasaulē jauniešus ļoti ietekmē tas, ko viņi sauc par "būt trendā". Ir periodi, kad tiek veicinātas citas aktivitātes, no kurām daudzas nav labvēlīgas viņu veselībai un attīstībai (RDA1).
- ...sabiedrība neuztver dejošanu kā sportu. To drīzāk uzskata vai nu kā izklaidi, vai aktīvu brīvā laika pavadīšanu, vai hobijs. Īpaši tautas dejas (LCO2).
- Ja mēs joprojām diskutējam par to, vai dejas ir vai nav sports, tas nozīmē, ka sabiedrībā pastāv problēma saistībā ar dejas jēdzienu [...] Savukārt par šķērslī var uzskatīt arī to, ka cilvēki joprojām ir neizpratnē par precīzu dejas mērķi (TPE1).



6.- Citas tēmas

Citi temati, kas tika apspriesti fokusa grupu sarunās un kas ir saistoši šim pētījumam, ir sekojoši:

6.1. Mērīšana un vērtēšana

Dažiem ir grūti dejošanu uztvert kā sportu, jo, izņemot sporta dejas, nepastāv klasifikācijas sistēma vai atskaites punktu virkne, lai novērtētu dejošanas progresu, kā tas ir sportā:

- Dejošanā fiziskās spējas nav tik attīstītas kā sportā, nevis slodzes ziņā, bet tādēļ, ka jebkurš no malas var sākt dejojot, īpaši tautas dejas, bet sportā nav iespējams uzreiz sākt nodarboties ar sportu bez iepriekš attīstītām specifiskām spējām. Labi, jā, dejojājiem var piemērot dažus fiziskos testus, bet nav nekādas saiknes starp testiem un šādu testu (LCO2) tālākajām darbībām (izmantošanu).

Tomēr pastāv pretruna, kad runa ir par tādiem fiziskajiem testiem kā kontrolnormatīvu (KN) vingrinājumi, jo lielākā daļa no tiem, kam ir viedoklis par šo tēmu, uzskata, ka šādi testi ir noderīgi gan dejojāju, gan sportistu fiziskās sagatavotības novērtēšanai. Daži norāda, ka, lai gan tie var būt efektīvi, veikspējas mērīšana ir specifiska katram sporta veidam.

- Ar KN vingrinājumiem iespējams izmērīt dejojāju sportisko sniegumu (LSM1).
- Jā, šādi KN vingrinājumi var kalpot kā dejojāju veikspējas mērījumi (LCO1).
- KN var ļoti labi izmērīt. Taču neviens dalībnieks nevar izpildīt neko, izņemot to, kam ir izvēlēts – dejojāji tikai dejo, sportisti tikai sporto, un skolēni reāli piedalās tikai sporta stundās (LDA2).

6.2. Pētījums

Tā kā dejošana tradicionāli tiek uzskatīta par māksliniecisku darbību, nevis sportu, ļoti trūkst zinātnisku pētījumu par dejošanu no psihobiosociālā viedokļa:

- Es domāju, ka vadītāji nav pilnībā izpildījuši savu mājasdarbu. Vadītājiem, ar ko es domāju mūs, vajadzētu detalizēti pārrunāt un izvērtēt katru sporta veidu vadības līmenī, ja tas ir dejošanas sports vai kāds cits līdzīgs sporta veids. Mums būtu jāiet tālāk par jautājumu, vai dejošana tagad ir vai nav sporta veids, un jākoncentrējas uz to, kā dejošanas sportu vairāk paplašināt un attīstīt, diskutējot ar autoritātēm no zinātnes, sporta un izglītības aprindām, lai varētu veikt pareizu analīzi un izdarīt pareizus akcentus. Turklāt dejošanas sportā būtu jāiesaista cilvēki no visām sabiedrības grupām, kuri būs paraugi (TSM1).
-
- Šajā jomā nav gradācijas - ko pētīt? Elastību? Ātrumu? Ko tieši? Būtu jānosaka, ko pētīt. Var pētīt socializāciju, bet nav iespējams analizēt sasniegumus, izņemot sporta dejas. Nav diferencētas vērtēšanas sistēmas (LSM1).



7. Vārds vai teikums, kas apkopo sarunu (dalībnieku ieguldījumu atlase) par to, kā jūs raksturojat saikni starp deju un sportu?

- Deja un sports var būt ideāls duets labākas sabiedrības veidošanai (PDA1).
- Vienā vārdā – emocijas (LCO2).
- Es vēlos izteikt dejas un sporta saistību, sacīdams, ka “deja ir māksliniecisks sporta veids” (TCO2).
- Deju integrēšana citu sporta veidu treniņu posmos ir ieguvums sportistiem, raugoties no visiem aspektiem. Dejošanas nodarbību pagātne, tagadne un nākotne (RCO2).
- "Per aspera ad astra" - caur ērkšķiem uz zvaigznēm (LCO1).
- Uzskatu, ka deja ir sports, individuāls pašizpaušmes ceļojums. Es domāju, ka cilvēki šādā veidā atklās savas spējas (TSM1).
- Deja ir kustība, un, ja jūs nekustēsieties, jūs nomirsiet, tāpēc vienkārši dejojiet (PDA2).
- Dejošanas popularizēšana sabiedriskās vietās (RDA1).
- Integrēt deju un mācīt to skolās (RSM1).
- Sviedri un asaras.
- Kustībā ir spēks.
- Ar mūziku uz pjedestāla. Abi prasa disciplīnu, ritmu, attieksmi un raksturu. Ideāla saderība!

NOSLĒGUMA PIEZĪMES

1.- Valdošais viedoklis ir par labu tam, ka dejošana tiek uzskatīta par sporta veidu, lai gan ar dažām specifiskām iezīmēm.

2.- Vienprātības pakāpe starp visiem dalībniekiem ir mazāka attiecībā uz sacensību sistēmu, noteikumiem vai sporta struktūru pastāvēšanu dejošanā; tas būtu attiecināms uz nesen notikušajām Olimpiskajām spēlēm Parīzē un dažiem pielīdzinātajiem veidiem, bet ne uz visiem (dejošanas jēdziens ir plašs un aptver ļoti dažādas fiziskās darbības).

3.- Uzskatītie dejošanas ieguvumi saskan ar tiem, kas noteikti iepriekšējā literatūras apskatā. Fokusa grupu dalībnieki uzsver ne tik daudz fiziskos ieguvumus (kas, šķiet, ir drīzāk nepieciešams līdzeklis izcilības sasniegšanai, nevis pašmērķis), bet drīzāk mentālos un pat garīgos ieguvumus.

4.- Pastāv plaša vienprātība par dejošanas kā veselīga dzīvesveida un vispārējās labklājības sasniegšanas un uzturēšanas līdzekļa priekšrocībām.

5.- Ja sports kopumā attīsta sociālo normu un vērtību kopumu, kas ir noderīgs ikdienas dzīvē un nodarbinātībā, tad dejas var būt īpaši auglīga personības attīstības ziņā, jo tai ir nozīme rakstura veidošanā, izmantojot disciplīnu, pūles vai paškontroles un gribas attīstību.

6.- Sociālā līmenī dejošanai var būt nozīmīga loma jauniešu socializācijā, līdz minimumam samazinot ar vecumu saistītas problēmas un paturot prātā, ka tās potenciāls var būt lielāks īpašās iedzīvotāju grupās. Tā ir lielisks kultūras radītājs un pārnēsējs, un pēc definīcijas tā ir starpkultūru valoda, jo kā universāla valoda tā ļauj mums izteikties un sazināties ar cilvēkiem no visas pasaules; dejas vieno cilvēci, un caur deju mēs kļūstam cilvēcīgāki.

7.- Šķēršļi ir ļoti līdzīgi kā citos sporta veidos: ģimenes atbalsta trūkums, stereotipi (īpaši dzimumu stereotipi), sabiedrības atzinības un novērtējuma trūkums, kā arī atbilstošas infrastruktūras un aprīkojuma trūkums.

8.- Ieteikumi uzlabojumiem ietver plašākas zināšanas par dejošanu, tās iekļaušanu izglītības sistēmā, kampaņas, lai izplatītu tās priekšrocības (pirms tam veicot rūpīgus zinātniskus pētījumus), valsts politikas izstrādi un atbilstošu institucionālo atbalstu, kā arī pilsonisko izglītību, lai mainītu attieksmi pret deju sabiedrības līmenī.



PROJEKTA ATRUNA

Projekta Dancing Your Sport (DAYS) konsorcijs rūpējas par dalībnieku privātumu un personas datu aizsardzību, ievēro dalībnieku tiesības un personas datu apstrādes likumību saskaņā ar piemērojamiem tiesību aktiem - EIROPAS PARLAMENTA UN PADOMES REGULU (ES) 2018/1725 (2018. gada 23. oktobris) par fizisku personu aizsardzību attiecībā uz personas datu apstrādi Savienības iestādēs, struktūrās, birojos un aģentūrās.

Pētījuma ziņojumā izmantotie fotoattēli ir no dažādām projekta DAYS aktivitātēm - kontrolnormatīvajiem testiem, DAYS deju mācīšanās un klipa uzņemšanas procesa, projekta partneru starptautiskajām sanāksmēm. Tikai projekta DAYS vajadzībām Latvijā tika organizēta īpaša fotosesija ar tiem vairākiem kontrolnormatīvu dalībniekiem, kuri vēlējās tajā piedalīties. Fotosesija notika pie Baltijas jūras, lai popularizētu projektu DAYS un veicinātu tā atpazīstamību.

Lai nodrošinātu kontrolnormatīvu dalībnieku privātumu, fotogrāfijas tika uzņemtas ar iepriekšēju rakstisku atļauju no pilngadīgajiem dalībniekiem un to dalībnieku vecākiem, kas bija vecumā no 14 līdz pilniem 18 gadiem.

Projekta DAYS dejotāji un horeogrāfs tika fotografēti ar dalībnieku iepriekšēju atļauju, lai popularizētu projekta DAYS deju un atklātu, ka sagatavošanās process ir tikpat grūts kā sporta treniņi.

Projekta DAYS partnerības komandas fotogrāfijas tika uzņemtas ar katra dalībnieka brīvu gribu, lai tās izmantotu projekta komunikācijas un izplatīšanas vajadzībām.

Pētījuma ziņojumā nav iekļautas fokusa grupu dalībnieku fotogrāfijas.

Citi projekta DAYS Pētījuma ziņojumā izmantotie attēli un simboli ir ņemti no tiešsaistes platformas Canva, kas nodrošināta bezmaksas izmantošanai un ar atvērtajām licencēm.

ATSAUCES

- Adam, A. M., Simion, G., & Iconomescu, T. (2018). Psychomotor capacities in the dancesport training. In *The 4th International Conference of the Universitaria Consortium* (p. 11).
- Aliberti S, Raiola G, Cherubini D. (2023). The role of emotional states and mental techniques in dance-sport: A systematic review. *Balt J Health Phys Act.*,15(3): Article8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.15.3.08>
- American College of Sports Medicine. (2013). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Armas, A. (2016). Sportsmen coopetition: a case of international dance-sport competition. *Acta Kinesiologiae Universitatis Tartuensis*, 22, 57-69.
- Armas, A., & Šniras, Š. (2019). Conceptual Model of the Educational Presumptions of the Coordination of Collaboration and Competition Capabilities in Dancesport. *Baltic Journal of Sport & Health Sciences*, 112(1), 4–12. <https://doi:9443/10.33607/bjshs.v112i1.773>
- Atkins, R., Deatrick, J. A., Gage, G. S., Earley, S., Earley, D., & Lipman, T. H. (2019). Partnerships to evaluate the social impact of dance for health: a qualitative inquiry. *Journal of Community Health Nursing*, 36(3), 124-138.
- Aujla, I. J. (2020). 'It's my dream come true': experiences and outcomes of an inclusive dance talent development programme. *British Journal of Special Education*, 47(1), 48-66.
- Aujla, I. (2015). Dance science research: a new perspective. *People dancing the community for people dancing, Animated edition*. <https://www.communitydance.org.uk/DB/animated-library/dance-science-research-a-new-perspective?ed=34663>
- Banio, A. (2015). Sports dance and the process of socialization. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 9(1), 85-90.
- Biehl-MissalB., & SpringborgC. (2015). Dance, Organization, and Leadership. *Organizational Aesthetics*, 5(1), 1-10.
- Blanksby, B. A., & Reidy, P. W. (1988). Heart rate and estimated energy expenditure during ballroom dancing. *British journal of sports medicine*, 22(2), 57-60.

- Buecker, S., Simacek, T., Ingwersen, B., Terwiel, S., & Simonsmeier, B.A. (2021). Physical activity and subjective well-being in healthy individuals: a meta-analytic review. *Health Psychology Review*, 15(4), 574-592.
- Carretti, G., Mirandola, D., Sgambati, E., Manetti, M., & Marini, M. (2022). Survey on psychological well-being and quality of life in visually impaired individuals: dancesport vs. other sound input-based sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4438.
- Chen, C., Duan, Y., Xu, Y., Wang, Y., Liu, K., Wu, H., & Zhang, Q. (2015). The Respective Correlation Between Body Balance and Cognition and Mood of Dancesport Athletes in Different Levels. 3rd AASRI Conference on Computational Intelligence and Bioinformatics (CIB 2015). ISBN: 978-1-60595-308-3.
- Chen, T.J., Watson, K.B., Michael, S.L., & Carlson, S.A. (2021). Sex-stratified trends in meeting physical activity guidelines, participating in sports, and attending physical education among US adolescents, youth risk behavior survey 2009–2019. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(S1), S102-S113.
- Ciematnieks, U., & Gulbe, A. (2020, May). Impact of Folk Dance on Physical Conditioning of Younger School-Age Children. In SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. Vol. 6, pp. 133-141.
- Coe, R., Waring, M., Hedges, L. V., & Ashley, L. D. (Eds.). (2021). *Research methods and methodologies in education*. Sage.
- Council of Europe. (1988). Eurofit: Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. Council of Europe, Committee for the Development of Sport.
- Dan, N. V. (2012). Artistic communication and dance sport particularities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4869-4873.
- Emmonds, S., Till, K., Weaving, D., Burton, A., & Lara-Bercial, S. (2024). Youth Sport Participation Trends Across Europe: Implications for Policy and Practice. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 95(1), 69–80. <https://doi.org/10.1080/02701367.2022.2148623>.

- European Commission (2022). Special Eurobarometer 525. Sport and Physical Activity. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.
- Guarino L. (2015). ¿Es la danza un deporte? Un debate del siglo XXI. *Revista de Educación en Danza*, 15(2): 77-80.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social science & medicine*, 292, 114523.
- Holst J. (2017). Sport as art, dance as sport. *Auc Kinanthropologica*, 53(2): 138-145.
- Izabela, H., Katarzyna, B., & Krzysztof, P. (2023). The level of selected motor-cognitive abilities of young female professional dancers in the context of perfectionism. *Journal of Physical Education & Sport*, 23(6), 1407–1415. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.06172>.
- Kostić, R., Zagorc, M., & Uzunović, S. (2004). Prediction of success in sports dancing based on morphological characteristics and functional capabilities. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica*, 34(1), 59-64.
- Koutedakis, Y., & Jamurtas, A. (2004). The dancer as a performing athlete: physiological considerations. *Sports medicine*, 34, 651-661.
- Lakes, K. D., Marvin, S., Rowley, J., San Nicolas, M., Arastoo, S., Viray, L. & Jurnak, F. (2016). Dancer perceptions of the cognitive, social, emotional, and physical benefits of modern styles of partnered dancing. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 117-122.
- Léger, L. A., Mercier, D., Gadoury, C., & Lambert, J. (1988). The multistage 20 metre shuttle run test for aerobic fitness. *Journal of Sports Sciences*, 6(2), 93–101.
- Markula, P. (2018). The Intersections of Dance and Sport. *Sociology of Sport Journal*, 35(2), 159–167. <https://doi.org/10.1123/ssj.2017-0024>.
- Marmot, M. G. Fair society, healthy lives. Centre for Aging Research and Development in Ireland (CARDI) International Conference, Dublin. [1www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011\(2\).pdf](http://www.cardi.ie/userfiles/DublinCARDIMarmot_Keynote_presentation_2011(2).pdf).
- Mattsson, T., & Lundvall, S. (2015). The position of dance in physical education. *Sport, Education and Society*, 20(7), 855-871.

-
- Mircea, N., & Dana, P. (2013). Dance Contribution to the Development of Youth Personality. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 772–77
 - Monteiro, L.A.C., Fernandes, H.M.G., Santos, M.L.B., & Novaes, J. S. (2018). The influence of dance practice on the body image of adolescents: a systematic review. *J Exerc Physiol*, 21(5), 158-69.
 - Muro, A., Artero, N. (2016). Dance practice and well-being correlates in young women. *Women & Health* 57(10):1-11.
 - Nadasen, K. (2008, February). “Life Without Line Dancing and the Other Activities Would be Too Dreadful to Imagine”: An Increase in Social Activity for Older Women. *Journal of Women & Aging* 20(3/4):329-342.
 - Nahi, T. (2016). Cocreation at the base of the pyramid: Reviewing and organizing the diverse conceptualizations. *Organization & Environment*, 29(4), 416–437.
 - Natow, R. S. (2020). The use of triangulation in qualitative studies employing elite interviews. *Qualitative research*, 20(2), 160-173.
 - Nieminen, P. (1998) Motives for Dancing Among Finnish Folk Dancers, Competitive Ballroom Dancers, Ballet Dancers and Modern Dancers. *European Journal of Physical Education*, 3:1, 22-34, DOI: 10.1080/1740898980030103
 - Okoko, J. M. (2023). Focus groups. In *Varieties of qualitative research methods: Selected contextual perspectives* (pp. 191-196). Cham: Springer International Publishing.
 - Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32(1), 1–11.
 - Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., . . . Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372(71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>.

- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental Salud promotion: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000677.
- Rao, P., Belanger, M. J., & Robbins, J. M. (2022). Exercise, physical activity, and cardiometabolic Salud: insights into the prevention and treatment of cardiometabolic diseases. *Cardiology in Review*, 30(4), 167-178.
- Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8.
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., Artero, E. G., Ortega, F. B., Sjöström, M., Suni, J., & Castillo, M. J. (2009). Predictive validity of health-related fitness in youth: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 43(12), 909–923.
- Schailleé, H., Theeboom, M., & Skille, E. (2017). Adolescent girls' experiences of urban dance programmes: A qualitative analysis of Flemish initiatives targeting disadvantaged youth. *European Journal for Sport and Society*, 14(1), 26-44.
- Sheppard, A., Broughton, M.C. (2020). Promoting wellbeing and health through active participation in music and dance: a systematic review. *International Journal of Qualitative Studies in Health and Well-being*. National Library of Medicine.
- Sofron, O.-A., & Țifrea, C. (2021). The Selection of Dancers Characteristics and Particularities. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, 2, 14–24. <https://doi.org/10.35219/efms.2021.2.02>.
- Soraka, A., & Sapezinskiene, L. (2015). Research methodology for education through partner dancesport. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1976-1982.

- Spesyvykh, O., Lopatenko, G., Polianychko, O., Vorobiova, A., Lytvynchuk, L., & Salnykova, S. (2019). Research on the brain asymmetry of qualified athletes using dance sport as an example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(Suppl. 4), 1418-1423.
- Springborg, C. (2017). Teaching co-creation in higher education through dance exercises. In *Co-creation in higher education* (pp. 49-65). Brill.
- Tang, J. (2024). The Influence of Sports Modern Dance on the Psychological Health of College Students. *Revista de Psicología del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 33(1), 1-12.
- Uzunović, S., Kostić, R., & Miletić, Đ. (2009). Motor status of competitive young sport dancers—gender differences. *Acta Kinesiologica*, 3(1), 83-87.
- Vaczi, M., Tekus, E., Atlasz, T., Cselko, A., Pinter, G., Balatincz, D., ... & Wilhelm, M. (2016). Ballroom dancing is more intensive for the female partners due to their unique hold technique. *Physiology International*, 103(3), 392-401.
- Vajngerl, B., & Wolf-Cvitak, J. (2000). Motivational structure of girls involved in sports with a distinct esthetic component. *Kinesiology*, 32(1), 55–66.
- Wilson, O.W., Whatman, C., Walters, S., Keung, S., Enari, D., Rogers, A., ... and Richards, J. (2022). The value of sport: Wellbeing benefits of sport participation during adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14), 8579.
- World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>.
- Zanchini, A., & Malaguti, M. (2014). Energy requirements in top-level DanceSport athletes. *Journal of Human Sport & Exercise*, 9(1), 148–156. <https://doi:9443/10.4100/jhse.2014.91.15>
- Zhang, M., Zhang, Y., & Hao, L. (2022). Physiological and biochemical monitoring in dancesport athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28, 800-802.
- Zhang, Z., and Chen, W. (2019). A systematic review of the relationship between physical activity and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1305-1322.

PIELIKUMI

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Latvija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dejotāji	1	DLV1	Vīrietis	25.05.2005	20m skrējiens	3,55	3,85	3,08	3,08	3,53	3,68	3,61	3,68	3,66	3,78	3,75
					Tāllēkšana	2,56	2,28	2,50	2,50	2,56	2,61	2,74	2,73	2,54	2,53	2,62
					Atspole	15,39	16,10	15,19	15,16	16,36	15,81	15,34	16,78	15,64	15,41	16,36
					Lecamaukla	124	124	117	119	127	151	135	132	131	133	122
					800m skrējiens	03:17,4	03:10,3	03:27,1	03:21,4	03:31,6	03:23,9	03:27,1	03:33,2	03:47,2	03:24,7	03:19,4
	2	DLV2	Vīrietis	23.02.2008	20m skrējiens	3,64	3,38	3,47	3,37	3,41	3,17	3,29	3,50	3,12	3,32	3,51
					Tāllēkšana	2,24	2,20	2,32	2,27	2,40	2,32	2,38	2,36	2,24	2,25	2,30
					Atspole	15,85	14,52	14,83	14,47	14,07	13,52	14,42	14,04	14,58	14,23	14,80
					Lecamaukla	108	114	105	137	98	97	120	119	99	133	122
					800m skrējiens	02:40,6	02:46,7	02:44,1	02:42,1	02:41,9	02:43,7	02:46,8	02:54,9	03:00,3	02:56,4	03:01,1
	3	DLV3	Vīrietis	23.05.2007	20m skrējiens	3,59	3,25	3,26	3,23	3,58	3,50	3,53	3,25	3,37	3,34	3,22
					Tāllēkšana	2,33	2,27	2,34	2,39	2,51	2,30	2,33	2,50	2,48	2,49	2,54
					Atspole	15,90	15,25	14,73	15,38	15,05	14,35	14,74	14,43	14,75	15,14	14,02
					Lecamaukla	130	139	140	89	125	125	113	131	145	142	109
					800m skrējiens	03:20,1	03:18,6	03:23,4	03:37,1	04:03,4	03:36,1	03:29,2	03:27,6	03:30,1	03:14,7	03:10,7
	4	DLV4	Vīrietis	05.09.2009	20m skrējiens	3,10	3,52	3,22	3,14	3,47	3,61	3,35	3,67	3,43	3,52	3,49
					Tāllēkšana	2,12	2,15	2,27	2,16	2,23	2,17	2,23	2,21	2,12	2,26	2,26
					Atspole	16,34	15,65	15,72	15,46	15,36	16,43	15,23	15,74	15,94	16,47	16,41
					Lecamaukla	88	103	99	121	140	115	126	135	112	101	127
					800m skrējiens	02:52,7	02:53,2	03:04,8	03:10,7	02:56,4	02:50,7	02:53,8	02:57,4	03:09,7	03:04,3	03:09,8
	5	DLV5	Sieviete	08.01.2005	20m skrējiens	3,41	3,37	3,54	3,49	3,46	3,51	3,44	3,40	3,35	3,47	3,68
					Tāllēkšana	2,17	2,24	2,16	2,22	2,21	2,18	2,13	2,25	2,19	2,03	2,18
					Atspole	16,12	16,37	16,87	16,08	16,44	16,14	15,97	16,54	16,83	16,74	16,24
					Lecamaukla	113	116	110	120	119	115	124	114	126	119	108
					800m skrējiens	02:51,6	02:54,7	02:45,3	02:51,3	02:57,2	02:59,9	03:00,7	03:04,8	02:56,7	03:03,4	02:58,1
	6	DLV6	Sieviete	01.05.2005	20m skrējiens	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77
					Tāllēkšana	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05	2,19
					Atspole	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97	16,05
					Lecamaukla	114	128	121	125	133	129	142	134	119	137	133
					800m skrējiens	03:01,8	02:59,6	03:05,7	03:14,6	02:57,6	03:05,1	02:59,4	02:57,3	03:04,3	02:51,3	03:00,7

	7	DLV7	Sieviete	15.10.2002	20m skrējiens	3,75	3,61	3,67	3,53	3,77	3,41	3,51	3,82	3,59	3,67	3,91
					Tāllēkšana	2,26	2,2	2,19	2,28	2,2	2,24	2,27	2,19	2,25	2,15	2,07
					Atspole	16,63	16,34	16,22	16,12	16,47	16,61	16,24	16,1	16,78	16,55	17,02
					Lecamaukla	115	118	117	124	120	127	131	129	125	134	122
					800m skrējiens	03:21,6	03:16,2	03:17,4	03:26,1	03:24,4	03:13,2	03:19,8	03:21,2	03:28,6	03:18,3	03:19,7
	8	DLV8	Sieviete	21.06.2008	20m skrējiens	3,66	3,77	3,83	3,83	3,49	3,48	3,58	3,56	3,88	3,64	3,68
					Tāllēkšana	2,04	2,08	2,2	2,16	2,18	2,21	2,23	2,14	2,22	2,12	2,18
					Atspole	15,99	15,95	15,86	16,04	15,34	15,52	15,67	15,77	15,37	15,24	15,18
					Lecamaukla	124	134	133	104	129	121	124	127	135	130	141
					800m skrējiens	03:21,1	03:16,3	03:27,5	03:21,1	03:12,9	03:25,3	03:54,6	03:24,3	03:31,0	03:42,3	03:51,0
Sportisti	9	ALV1	Vīrietis	07.06.2010	20m skrējiens	3,52	3,61	3,24	3,34	3,21	3,35	3,45	3,41	3,26	3,28	3,34
					Tāllēkšana	2,26	2,3	2,31	2,38	2,46	2,36	2,35	2,45	2,4	2,46	2,47
					Atspole	16,90	16,91	15,39	15,43	14,57	15,32	15,1	15,35	15,14	15,26	15,37
					Lecamaukla	102	99	85	100	93	85	106	101	88	87	94
					800m skrējiens	03:13,7	03:18,4	03:11,3	03:07,2	03:05,1	03:15,2	03:28,7	03:04,2	02:54,0	03:16,2	03:42,5
	10	ALV2	Sieviete	20.08.2009	20m skrējiens	3,19	3,74	3,11	4,15	3,82	3,72	3,42	3,72	3,66	3,83	3,80
					Tāllēkšana	2,06	1,93	2,08	1,95	2,06	2,20	2,11	2,10	2,17	2,04	2,03
					Atspole	18,53	17,00	16,91	16,66	17,04	16,61	17,16	17,98	16,43	17,51	16,58
					Lecamaukla	123	103	106	126	101	115	93	116	109	103	103
					800m skrējiens	03:28,5	03:21,2	03:15,3	03:20,7	03:25,2	03:21,4	03:23,3	03:22,3	03:24,2	02:27,6	03:32,4
	11	ALV3	Vīrietis	29.04.2009	20m skrējiens	3,63	3,68	3,66	4,10	3,83	3,68	3,60	3,65	3,66	3,76	3,67
					Tāllēkšana	2,23	2,10	2,04	2,16	2,37	2,30	2,13	2,20	2,28	2,24	2,24
					Atspole	16,13	16,89	16,64	15,73	16,03	16,63	16,86	16,06	16,25	16,02	15,66
					Lecamaukla	110	105	123	114	114	106	105	116	107	123	113
					800m skrējiens	03:10,2	03:16,4	03:10,4	03:11,4	03:12,6	03:24,8	03:35,2	03:21,5	03:19,7	03:17,5	03:14,7
	12	ALV4	Vīrietis	08.01.2010	20m skrējiens	3,50	3,40	3,31	3,62	3,27	3,07	3,41	3,37	3,41	3,54	3,41
					Tāllēkšana	2,20	2,23	2,15	2,28	2,28	2,30	2,25	2,19	2,28	2,24	2,19
					Atspole	14,94	15,05	15,10	15,24	14,96	15,42	15,48	14,97	15,16	15,42	15,31
					Lecamaukla	107	113	101	120	120	115	122	102	111	117	108
					800m skrējiens	03:09,3	03:05,4	03:09,1	03:01,8	03:08,0	03:08,4	03:02,3	03:16,7	03:32,6	03:26,4	03:42,4
	13	ALV5	Vīrietis	11.03.2008	20m skrējiens	3,55	3,51	3,36	3,53	3,11	3,35	3,56	3,28	3,12	3,56	3,56
					Tāllēkšana	2,26	2,17	2,28	2,39	2,53	2,47	2,38	2,32	2,43	2,39	2,50
					Atspole	16,10	15,10	15,34	14,77	14,04	14,05	14,50	14,24	13,98	14,15	14,85

					Lecamaukla	92	82	83	98	74	105	120	109	112	65	101
					800m skrējiens	03:07,8	03:11,4	03:15,9	03:18,6	03:26,3	03:21,4	03:13,0	03:08,1	03:09,6	03:26,7	03:44,4
	14	ALV6	Vīrietis	10.01.2007	20m skrējiens	3,43	3,42	3,33	3,52	3,27	3,24	3,59	3,36	3,45	3,33	3,23
					Tāllēkšana	2,33	2,38	2,34	2,48	2,35	2,30	2,43	2,38	2,39	2,35	2,35
					Atspole	15,00	15,32	14,96	14,42	14,59	14,67	14,99	15,44	15,52	15,31	14,87
					Lecamaukla	153	155	170	161	174	165	158	171	131	132	167
					800m skrējiens	02:44,1	02:46,4	02:49,8	02:48,4	02:42,3	02:46,7	02:47,6	02:47,9	02:45,0	02:46,1	02:41,7
	15	ALV7	Sieviete	06.02.2009	20m skrējiens	3,92	3,68	4,42	3,87	3,87	3,68	3,73	3,73	3,76	3,73	3,69
					Tāllēkšana	1,82	1,75	1,7	1,9	1,95	1,92	1,95	1,98	1,94	1,74	1,96
					Atspole	20,03	16,88	18,73	17,53	17,57	18,37	18,06	17,35	17,93	17,46	17,39
					Lecamaukla	98	118	102	116	132	95	107	94	103	109	123
					800m skrējiens	03:29,0	03:17,6	03:11,1	03:13,2	03:20,1	03:14,2	03:07,6	03:10,7	03:11,4	03:14,3	03:16,2
	16	ALV8	Vīrietis	12.05.2009	20m skrējiens	3,69	3,86	3,75	3,90	3,75	3,82	3,22	3,68	3,85	3,56	3,66
					Tāllēkšana	2,11	1,98	1,95	1,97	1,98	2,02	1,97	1,91	1,98	2,04	2,06
					Atspole	16,32	16,69	17,15	16,08	16,34	16,66	16,56	16,12	16,51	15,01	15,71
				Lecamaukla	98	98	85	103	103	85	104	108	99	77	85	
				800m skrējiens	03:11,6	03:09,4	03:07,8	03:21,4	03:31,4	03:30,7	03:39,8	03:27,4	03:23,1	03:11,4	03:17,0	
Skolēni	17	SLV1	Sieviete	26.11.2002	20m skrējiens	4,13	4,02	4,24	3,94	4,13	4,08	4,09	3,97	4,16	4,21	4,01
					Tāllēkšana	2,03	2,11	2,05	2,03	2,08	2,01	2,07	2,11	2,07	2,00	2,10
					Atspole	17,22	16,84	16,51	16,87	16,81	17,04	16,84	17,05	16,97	16,88	16,69
					Lecamaukla	97	102	105	100	107	95	101	97	101	99	105
					800m skrējiens	03:55,3	03:47,3	03:48,4	03:53,7	03:59,1	03:51,4	03:45,7	03:55,4	03:48,4	03:49,3	03:57,8
	18	SLV2	Sieviete	21.10.2009	20m skrējiens	3,59	3,62	3,93	4,17	3,90	3,98	3,96	3,86	3,87	3,86	3,86
					Tāllēkšana	2,12	2,00	1,99	1,95	1,99	1,96	2,11	2,12	2,13	2,18	2,13
					Atspole	17,46	17,41	16,18	16,26	16,46	17,01	17,17	16,70	16,98	16,70	16,43
					Lecamaukla	104	117	99	110	113	106	109	121	118	115	107
					800m skrējiens	03:43,6	03:47,3	03:55,2	03:50,4	03:39,7	03:42,2	03:45,9	03:54,8	03:39,9	03:45,3	04:04,3
	19	SLV3	Sieviete	17.06.2009	20m skrējiens	4,30	4,20	4,25	4,53	4,27	4,10	3,95	4,05	4,24	4,07	4,16
					Tāllēkšana	1,78	1,68	1,72	1,62	1,67	1,65	1,77	1,71	1,74	1,62	1,68
					Atspole	18,31	19,14	18,93	18,69	19,13	18,96	18,41	19,96	20,51	19,63	19,74
					Lecamaukla	106	106	109	116	108	116	95	107	103	119	136
					800m skrējiens	04:08,2	04:03,7	03:54,9	04:04,1	04:08,3	03:59,6	04:00,2	04:03,7	04:06,4	03:56,1	03:52,1
20	SLV4	Sieviete	22.11.2005	20m skrējiens	4,11	4,01	3,94	4,08	3,90	4,05	3,99	3,95	4,02	3,98	4,16	

				Tāllēkšana	1,64	1,71	1,74	1,68	1,69	1,78	1,92	1,51	1,88	1,90	1,82
				Atspole	17,83	17,45	17,61	18,23	17,74	17,42	17,89	17,58	17,94	17,34	18,13
				Lecamaukla	101	97	100	98	103	105	87	101	94	105	97
				800m skrējiens	04:13,9	04:08,6	04:10,1	04:16,5	04:05,8	04:03,2	04:16,9	04:21,4	04:08,7	04:07,3	04:14,4
21	SLV5	Sieviete	26.05.2005	20m skrējiens	3,84	3,71	3,67	3,75	3,81	3,79	3,64	3,92	4,00	3,84	3,71
				Tāllēkšana	1,94	1,98	1,99	2,01	2,00	2,01	1,86	1,88	2,06	1,97	2,00
				Atspole	17,41	17,06	17,15	17,57	18,42	17,94	17,57	18,21	18,02	17,85	17,55
				Lecamaukla	96	105	101	100	108	97	105	111	103	100	97
				800m skrējiens	04:06,4	03:57,3	03:59,2	04:03,6	03:57,4	03:59,9	04:02,6	04:12,4	03:59,7	04:04,1	04:12,8
22	SLV6	Sieviete	05.05.2005	20m skrējiens	3,62	3,64	3,41	3,40	3,34	3,46	3,54	3,61	3,47	3,36	3,52
				Tāllēkšana	2,17	2,20	2,16	2,13	2,18	2,27	2,26	2,19	2,15	2,28	2,25
				Atspole	16,56	16,73	16,41	16,67	16,87	16,77	16,21	16,78	16,72	16,91	16,31
				Lecamaukla	131	127	128	118	131	127	132	121	133	125	118
				800m skrējiens	03:44,0	03:42,3	03:37,1	03:34,1	03:47,0	03:41,2	03:43,6	03:19,6	03:55,0	03:37,6	03:40,7
23	SLV7	Sieviete	21.07.2004	20m skrējiens	4,17	4,02	4,01	4,23	4,18	4,07	4,11	4,13	4,18	4,01	4,25
				Tāllēkšana	1,65	1,73	1,69	1,80	1,82	1,94	1,69	1,81	1,76	1,73	1,88
				Atspole	17,45	17,61	17,42	18,41	17,79	17,48	18,37	18,23	17,94	17,85	18,06
				Lecamaukla	112	115	110	124	119	122	108	103	128	115	126
				800m skrējiens	03:58,7	04:00,3	03:54,3	03:57,6	03:52,7	04:06,3	04:05,1	04:16,2	04:02,8	04:09,4	03:57,2
24	SLV8	Vīrietis	07.10.2009	20m skrējiens	5,28	5,14	5,37	5,21	5,26	5,39	5,30	5,23	5,27	5,36	5,19
				Tāllēkšana	1,24	1,18	1,26	1,21	1,20	1,19	1,15	1,25	1,21	1,17	1,24
				Atspole	21,06	20,84	20,99	21,13	20,75	21,43	21,12	20,97	21,15	21,38	21,04
				Lecamaukla	56	51	53	55	41	62	53	49	53	50	49
				800m skrējiens	06:10,6	06:24,8	06:09,9	06:34,3	06:22,7	06:17,6	06:31,7	06:22,3	06:49,3	06:14,7	06:07,6

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Latvija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Vidējais rezultāts
Dejotāji	1	DLV1	Vīrietis	25.05.2005	20m skrējiens	3,68	3,55	3,75	3,76	3,30	3,84	3,80	3,67	3,81	3,621
					Tāllēkšana	2,67	2,66	2,68	2,60	2,46	2,75	2,64	2,64	2,58	2,593
					Atspole	16,05	16,69	15,82	16,27	16,78	15,94	15,79	15,32	14,94	15,857
					Lecamaukla	131	122	128	123	123	127	134	131	130	128,2
					800m skrējiens	03:07,6	03:06,9	03:06,1	03:04,6	03:05,3	03:07,0	03:11,7	03:08,9	03:07,2	03:17,4
	2	DLV2	Vīrietis	23.02.2008	20m skrējiens	3,42	3,42	3,28	3,33	3,38	3,41	0,51	3,29	3,19	3,221
					Tāllēkšana	2,30	2,26	2,39	2,30	2,31	2,37	2,24	2,43	2,37	2,313
					Atspole	15,20	14,31	14,95	15,21	14,16	14,53	14,74	14,31	14,38	14,556
					Lecamaukla	126	108	137	125	134	104	116	118	131	117,6
					800m skrējiens	03:00,7	03:01,9	02:47,3	02:50,7	02:56,2	02:48,7	02:46,1	02:58,6	02:43,7	02:50,6
	3	DLV3	Vīrietis	23.05.2007	20m skrējiens	3,42	3,51	3,37	3,44	3,56	3,21	3,23	3,25	3,41	3,376
					Tāllēkšana	2,51	2,47	2,41	2,49	2,51	2,50	2,46	2,37	2,41	2,431
					Atspole	14,56	14,73	15,06	15,43	15,01	14,67	14,73	14,26	14,43	14,831
					Lecamaukla	131	142	133	127	111	128	137	128	140	128,3
					800m skrējiens	03:16,4	03:27,1	03:23,7	03:16,7	03:24,1	03:47,6	03:32,2	03:24,3	03:21,4	03:27,8
	4	DLV4	Vīrietis	05.09.2009	20m skrējiens	3,66	3,29	3,37	3,36	3,45	3,48	3,18	3,61	3,17	3,405
					Tāllēkšana	2,15	2,24	2,18	2,19	2,25	2,19	2,16	2,24	2,21	2,200
					Atspole	15,95	15,94	16,13	15,86	15,67	15,46	15,34	15,72	16,02	15,842
					Lecamaukla	131	97	103	121	114	87	118	125	134	114,9
					800m skrējiens	03:14,7	03:28,4	03:13,2	03:01,5	02:56,4	02:54,1	02:51,9	02:56,3	02:52,1	03:01,6
	5	DLV5	Sieviete	08.01.2005	20m skrējiens	3,84	3,61	3,74	3,67	3,57	3,51	3,37	3,46	3,69	3,529
					Tāllēkšana	2,09	2,15	2,08	2,11	2,18	2,06	2,17	2,21	2,14	2,158
					Atspole	16,74	16,12	16,54	15,99	16,31	15,94	16,11	16,35	16,07	16,326
					Lecamaukla	103	115	113	104	118	124	116	112	121	115,5
					800m skrējiens	02:54,2	03:00,2	02:50,7	02:57,1	03:06,4	02:54,9	03:00,7	02:49,6	02:54,1	02:56,6
	6	DLV6	Sieviete	01.05.2005	20m skrējiens	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Tāllēkšana	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141
					Atspole	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741
					Lecamaukla	134	148	133	146	141	137	124	139	124	132,1
					800m skrējiens	02:55,7	02:57,4	03:04,6	02:53,7	02:59,9	03:13,6	02:54,2	03:08,4	02:57,6	03:01,1

	7	DLV7	Sieviete	15.10.2002	20m skrējiens	3,72	3,51	3,67	3,94	3,54	3,66	3,71	3,47	3,42	3,644
					Tāllēkšana	2,24	2,21	2,15	2,19	2,24	2,20	2,16	2,08	2,24	2,201
					Atspole	16,84	16,12	16,78	16,41	16,17	15,99	16,38	16,07	16,64	16,424
					Lecamaukla	118	119	128	123	136	127	116	137	133	125,0
					800m skrējiens	03:37,2	03:41,8	03:16,1	03:35,9	03:27,3	03:22,7	03:18,6	03:36,2	03:33,2	03:24,8
	8	DLV8	Sieviete	21.06.2008	20m skrējiens	3,75	3,65	3,58	3,65	3,41	3,9	3,61	3,74	3,63	3,666
					Tāllēkšana	2,18	2,14	2,12	2,05	2,17	2,12	2,19	2,2	2,21	2,157
					Atspole	15,05	15,04	15,03	15,31	15,37	15,33	15,03	15,42	15,16	15,434
					Lecamaukla	135	141	131	131	137	108	132	124	134	128,8
					800m skrējiens	03:24,6	03:37,5	03:54,3	04:07,3	03:57,3	04:02,3	03:59,6	04:08,3	04:00,3	03:40,0
Sportisti	9	ALV1	Vīrietis	07.06.2010	20m skrējiens	3,29	3,54	3,46	3,31	3,44	3,31	3,27	3,41	3,44	3,374
					Tāllēkšana	2,35	2,39	2,39	2,34	2,41	2,44	2,33	2,38	2,2	2,372
					Atspole	15,32	15,67	15,44	15,31	15,26	15,14	15,12	15,37	14,85	15,411
					Lecamaukla	99	103	101	98	94	104	101	97	91	96,4
					800m skrējiens	03:04,1	03:13,9	02:57,2	03:04,1	03:00,1	02:55,7	02:59,7	02:57,3	03:08,1	03:08,8
	10	ALV2	Sieviete	20.08.2009	20m skrējiens	3,68	3,89	3,74	3,71	3,85	3,78	3,50	3,75	3,71	3,689
					Tāllēkšana	2,19	2,12	2,20	2,07	2,18	2,11	2,14	2,14	2,18	2,103
					Atspole	16,67	16,31	16,50	16,90	16,65	16,66	16,24	16,14	16,60	16,854
					Lecamaukla	119	105	129	129	130	106	131	112	121	114,0
					800m skrējiens	02:29,6	03:30,6	03:27,4	03:35,3	03:21,7	03:27,4	02:30,1	03:33,7	02:20,4	03:13,9
	11	ALV3	Vīrietis	29.04.2009	20m skrējiens	3,68	3,73	3,79	3,80	3,80	3,80	3,55	3,67	3,42	3,708
					Tāllēkšana	2,16	2,20	2,27	2,30	2,11	2,11	2,29	2,31	2,36	2,220
					Atspole	16,15	16,01	16,02	17,04	16,65	17,55	17,00	17,29	15,95	16,428
					Lecamaukla	105	98	105	103	128	124	130	114	100	112,2
					800m skrējiens	03:21,7	03:22,4	03:11,4	03:12,1	03:17,6	03:27,9	03:27,3	03:46,7	03:21,4	03:20,1
	12	ALV4	Vīrietis	08.01.2010	20m skrējiens	3,60	3,49	3,54	3,34	3,57	3,49	3,61	3,55	3,29	3,440
					Tāllēkšana	2,27	2,26	2,17	2,16	2,22	2,27	2,28	2,31	2,17	2,235
					Atspole	15,04	14,98	14,88	15,04	15,14	14,99	15,06	15,11	15,04	15,117
					Lecamaukla	115	116	119	105	108	100	107	120	115	112,1
					800m skrējiens	03:29,4	03:37,6	03:30,7	03:18,6	03:24,7	03:41,7	03:21,4	03:11,7	03:17,9	03:19,8
	13	ALV5	Vīrietis	11.03.2008	20m skrējiens	3,33	3,46	3,19	3,45	3,37	3,51	3,38	3,42	3,29	3,395
					Tāllēkšana	2,30	2,49	2,48	2,46	2,51	2,37	2,44	2,34	2,51	2,401
					Atspole	13,91	14,24	14,36	14,07	14,39	14,51	14,15	13,97	14,06	14,439

					Lecamaukla	80	91	100	106	97	101	118	87	104	96,3
					800m skrējiens	03:10,7	03:07,6	03:26,7	03:34,3	03:19,4	03:23,4	03:13,7	03:11,4	03:07,6	03:17,9
	14	ALV6	Vīrietis	10.01.2007	20m skrējiens	3,19	3,17	3,23	3,30	3,28	3,35	3,12	3,24	3,29	3,317
					Tāllēkšana	2,46	2,50	2,40	2,48	2,33	2,45	2,50	2,46	2,49	2,408
					Atspole	15,26	15,43	15,23	14,58	15,35	15,37	14,81	14,74	14,49	15,018
					Lecamaukla	138	149	145	151	110	134	155	154	168	152,1
					800m skrējiens	02:42,7	02:49,1	02:41,2	02:39,6	02:36,1	02:32,9	02:33,7	02:31,3	02:33,7	02:42,3
	15	ALV7	Sieviete	06.02.2009	20m skrējiens	3,4	3,54	3,71	3,81	3,61	3,73	3,76	3,46	3,73	3,742
					Tāllēkšana	1,97	2	2,04	1,92	1,98	1,89	1,97	2,03	1,9	1,916
					Atspole	17,09	16,66	16,41	16,2	16,62	16,25	15,47	15,9	17,3	17,260
					Lecamaukla	127	120	130	140	127	132	140	117	121	117,6
					800m skrējiens	03:15,7	03:08,3	03:10,3	03:11,4	03:11,7	03:16,4	03:21,7	03:32,1	03:16,4	03:15,5
	16	ALV8	Vīrietis	12.05.2009	20m skrējiens	3,50	3,74	3,64	3,78	3,58	3,46	3,71	3,63	3,64	3,671
					Tāllēkšana	1,96	2,17	2,14	2,07	2,21	2,18	2,12	2,09	2,16	2,054
					Atspole	16,44	15,99	16,57	16,31	16,36	16,15	16,06	16,39	15,99	16,271
				Lecamaukla	92	89	100	107	86	110	106	110	120	98,3	
				800m skrējiens	03:09,7	03:13,5	03:10,4	03:14,9	03:21,4	03:30,3	03:27,1	03:22,6	03:13,1	03:19,7	
Skolēni	17	SLV1	Sieviete	26.11.2002	20m skrējiens	4,08	3,86	4,00	4,11	3,98	3,94	4,07	4,16	4,03	4,061
					Tāllēkšana	1,98	2,03	2,09	1,97	2,01	1,94	2,00	1,98	1,97	2,032
					Atspole	17,09	17,16	16,84	16,98	17,15	16,84	16,57	16,77	17,02	16,907
					Lecamaukla	106	111	102	98	109	87	105	114	107	102,4
					800m skrējiens	03:40,9	03:37,4	04:00,7	03:54,8	03:59,4	04:02,6	03:57,1	04:00,7	04:02,4	03:53,4
	18	SLV2	Sieviete	21.10.2009	20m skrējiens	3,63	3,68	3,80	3,88	3,73	4,01	3,48	3,35	3,84	3,800
					Tāllēkšana	2,16	2,18	2,14	2,25	2,19	2,21	2,26	2,22	2,18	2,124
					Atspole	16,26	16,38	16,96	16,50	16,40	16,44	16,31	16,16	16,74	16,646
					Lecamaukla	116	114	105	115	114	116	115	115	117	112,3
					800m skrējiens	03:54,6	04:01,6	03:57,7	03:58,6	04:00,7	04:02,0	04:03,2	04:04,6	03:41,9	03:52,7
	19	SLV3	Sieviete	17.06.2009	20m skrējiens	3,96	4,13	4,01	4,31	4,35	4,21	4,08	4,23	3,98	4,169
					Tāllēkšana	1,71	1,71	1,87	1,65	1,62	1,77	1,66	1,56	1,78	1,699
					Atspole	18,82	18,73	19,12	19,44	19,39	19,26	20,55	20,64	19,37	19,337
					Lecamaukla	142	142	123	137	145	113	155	134	140	122,6
					800m skrējiens	03:50,7	03:41,2	03:43,2	03:43,7	04:04,6	04:13,0	04:12,1	04:33,6	04:04,5	04:01,2
	20	SLV4	Sieviete	22.11.2005	20m skrējiens	3,99	3,95	4,06	4,15	4,10	3,94	3,99	4,12	4,01	4,025

				Tāllēkšana	1,74	1,84	1,74	1,70	1,82	1,88	1,91	1,65	1,79	1,767
				Atspole	17,97	17,84	17,91	18,16	17,85	17,69	17,81	18,00	17,78	17,809
				Lecamaukla	100	111	97	105	75	106	102	98	107	99,5
				800m skrējiens	04:00,1	04:14,9	04:03,6	04:08,2	04:19,7	04:10,1	04:04,6	04:14,8	04:00,7	04:10,2
21	SLV5	Sieviete	26.05.2005	20m skrējiens	3,75	4,03	3,64	3,82	4,10	4,01	3,87	3,99	3,94	3,842
				Tāllēkšana	2,03	2,11	1,97	1,91	2,03	1,88	1,97	2,06	2,09	1,988
				Atspole	17,68	18,26	18,02	17,87	17,69	17,32	17,44	18,13	17,41	17,729
				Lecamaukla	108	104	109	99	103	114	100	94	106	103,0
				800m skrējiens	04:18,9	04:04,9	04:12,3	04:00,9	03:59,7	03:53,4	04:00,3	04:03,4	04:06,8	04:03,8
22	SLV6	Sieviete	05.05.2005	20m skrējiens	3,74	3,44	3,51	3,41	3,67	3,38	3,33	3,48	3,64	3,499
				Tāllēkšana	2,23	2,26	2,17	2,24	2,08	2,19	2,25	2,11	2,17	2,197
				Atspole	16,76	16,08	16,42	16,22	16,58	16,12	16,79	16,36	16,41	16,534
				Lecamaukla	116	126	134	121	128	124	131	126	119	125,8
				800m skrējiens	03:37,4	03:31,0	03:39,4	03:42,8	03:44,2	03:35,7	03:32,9	03:31,0	03:45,2	03:39,1
23	SLV7	Sieviete	21.07.2004	20m skrējiens	4,00	3,99	4,02	3,95	4,06	4,21	3,98	4,02	3,94	4,077
				Tāllēkšana	1,95	1,74	1,88	1,86	1,71	1,98	1,91	1,88	1,96	1,819
				Atspole	18,24	17,99	18,32	18,11	17,74	17,68	17,96	18,21	17,74	17,930
				Lecamaukla	123	122	126	118	124	131	116	124	122	119,4
				800m skrējiens	04:06,4	04:06,7	03:56,6	04:13,8	04:04,1	04:03,7	03:57,1	04:15,2	04:05,3	04:03,5
24	SLV8	Vīrietis	07.10.2009	20m skrējiens	5,34	5,30	5,18	5,27	5,39	5,21	5,37	5,30	5,23	5,280
				Tāllēkšana	1,21	1,22	1,17	1,17	1,23	1,20	1,21	1,18	1,25	1,207
				Atspole	20,88	21,39	21,18	21,01	20,95	20,99	21,42	21,27	21,22	21,109
				Lecamaukla	57	76	77	57	75	71	68	62	59	58,7
				800m skrējiens	06:37,4	06:22,5	06:15,3	06:04,8	06:09,4	06:21,5	06:03,4	05:59,4	05:57,2	06:17,8

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Turcija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dejotāji	1	DTR1	Vīrietis	26.01.2005	20m skrējiens	3,64	3,62	3,52	3,68	3,62	3,74	3,65	3,80	3,87	3,94	3,67
					Tāllēkšana	2,15	2,21	2,18	2,27	2,32	2,31	2,15	2,23	2,28	2,23	2,22
					Atspole	16,45	16,15	17,01	17,12	16,34	16,47	17,05	16,35	16,48	15,97	17,00
					Lecamaukla	105	118	114	119	127	119	125	113	122	108	98
					800m skrējiens	03:28,0	03:12,0	03:19,0	03:29,0	03:34,0	03:28,0	03:24,0	03:17,0	03:32,0	03:36,0	03:36,0
	2	DTR2	Vīrietis	07.05.2006	20m skrējiens	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,30	3,35
					Tāllēkšana	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33	2,25
					Atspole	15,02	15,54	15,86	14,86	15,24	14,89	14,96	14,75	15,01	15,12	15,03
					Lecamaukla	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117
					800m skrējiens	03:01,0	03:11,0	03:09,0	02:59,0	02:55,0	03:05,0	03:09,0	02:59,0	03:10,0	03:01,0	03:08,0
	3	DTR3	Vīrietis	28.08.2002	20m skrējiens	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4	3,36
					Tāllēkšana	2,54	2,47	2,61	2,32	2,37	2,45	2,51	2,21	2,54	2,39	2,49
					Atspole	14,36	14,46	14,11	14,98	15,01	14,02	14,15	14,39	14,33	14,26	14,48
					Lecamaukla	132	96	111	109	123	124	129	124	119	117	125
					800m skrējiens	02:55,0	03:02,0	03:00,0	03:04,0	02:56,0	03:03,0	02:59,0	02:55,0	03:06,0	03:02,0	03:05,0
	4	DTR4	Sieviete	24.02.2006	20m skrējiens	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77
					Tāllēkšana	2,02	2,09	2,11	2,13	2,15	2,00	1,99	2,18	2,12	2,19	2,13
					Atspole	15,64	15,33	16,02	15,76	15,12	15,32	15,45	15,77	15,32	15,01	14,98
					Lecamaukla	115	118	122	124	132	129	139	132	124	132	131
					800m skrējiens	03:03,0	03:10,0	03:06,0	02:59,0	03:06,0	03:09,0	03:09,0	02:57,0	03:10,0	03:11,0	03:12,0
	5	DTR5	Vīrietis	24.05.2003	20m skrējiens	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14	3,31
					Tāllēkšana	2,49	2,29	2,63	2,55	2,48	2,55	2,58	2,49	2,29	2,35	2,44
					Atspole	15,12	15,32	15,98	15,23	15,56	15,11	14,85	15,03	15,05	14,98	15,65
					Lecamaukla	137	132	135	122	128	138	141	137	141	132	138
					800m skrējiens	02:45,0	02:52,0	02:48,0	02:40,0	02:51,0	02:39,0	02:45,0	02:57,0	02:53,0	02:50,0	02:47,0
	6	DTR6	Sieviete	23.05.2005	20m skrējiens	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66	3,54
					Tāllēkšana	2,16	2,21	2,20	2,18	2,28	2,27	2,30	2,22	2,18	2,15	2,26
					Atspole	15,94	15,62	15,06	15,52	15,98	15,49	15,55	15,12	14,96	14,92	15,36
					Lecamaukla	118	116	108	121	119	115	116	105	96	114	103
					800m skrējiens	03:45,0	03:41,0	03:54,0	03:40,0	03:36,0	03:48,0	03:55,0	03:41,0	03:53,0	03:40,0	03:50,0

	7	DTR7	Sieviete	11.10.2007	20m skrējiens	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49	3,67
					Tāllēkšana	2,27	2,28	2,21	2,34	2,35	2,22	2,18	2,11	2,20	2,29	2,25
					Atspole	15,43	15,15	15,40	15,28	15,19	15,23	15,42	15,64	15,02	15,09	15,50
					Lecamaukla	100	102	98	107	98	105	111	109	115	114	103
					800m skrējiens	04:04,0	04:06,0	04:14,0	03:58,0	04:05,0	04:15,0	04:19,0	04:01,0	04:10,0	04:07,0	04:15,0
	8	DTR8	Vīrietis	13.02.2006	20m skrējiens	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57	3,49
					Tāllēkšana	2,28	2,33	2,35	2,23	2,28	2,36	2,20	2,18	2,32	2,29	2,35
					Atspole	16,88	15,79	15,82	14,98	14,69	14,76	15,28	15,23	14,89	15,05	14,77
					Lecamaukla	122	139	140	132	145	136	138	145	143	137	138
					800m skrējiens	03:21,0	03:15,0	03:16,0	03:02,0	03:16,0	03:12,0	03:12,0	03:15,0	03:05,0	03:11,0	03:09,0
Sportisti	9	ATR1	Vīrietis	10.10.2006	20m skrējiens	3,74	3,81	3,72	3,57	3,61	3,77	3,62	3,83	3,97	3,64	3,77
					Tāllēkšana	2,10	2,16	2,23	2,29	2,27	2,21	2,17	2,23	2,28	2,19	2,22
					Atspole	16,78	16,49	16,22	16,59	16,54	16,27	17,36	16,71	16,56	16,85	17,13
					Lecamaukla	105	118	115	114	128	117	123	116	121	104	118
					800m skrējiens	03:26,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:09,0	03:23,0	03:37,0	03:34,0
	10	ATR2	Vīrietis	15.07.2002	20m skrējiens	3,36	3,28	3,54	3,54	3,31	3,64	3,27	3,52	3,51	3,3	3,35
					Tāllēkšana	2,23	2,25	2,18	2,25	2,23	2,25	2,32	2,28	2,19	2,33	2,25
					Atspole	15,09	15,64	15,96	14,36	15,11	14,75	14,86	14,55	14,97	15,13	15,01
					Lecamaukla	104	119	111	115	118	106	114	115	109	109	117
					800m skrējiens	03:01,0	02:53,0	03:04,0	02:57,0	03:01,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:53,0	02:49,0	02:47,0
	11	ATR3	Vīrietis	09.09.2003	20m skrējiens	3,28	3,36	3,3	3,31	3,27	3,41	3,38	3,25	3,33	3,4	3,36
					Tāllēkšana	2,66	2,67	2,51	2,5	2,37	2,34	2,26	2,61	2,54	2,67	2,44
					Atspole	14,12	14,31	14,16	14,33	14,54	14,1	14,29	14,15	14,17	14,29	14,3
					Lecamaukla	124	95	112	101	123	120	131	128	117	116	130
					800m skrējiens	02:51,0	02:59,0	02:49,0	02:51,0	02:57,0	02:51,0	02:56,0	02:59,0	02:49,0	02:55,0	02:56,0
	12	ATR4	Sieviete	11.10.2002	20m skrējiens	3,50	3,42	3,61	3,58	3,49	3,54	3,85	3,68	3,59	3,41	3,77
					Tāllēkšana	2,01	2,13	2,08	2,11	2,16	2,10	2,19	2,21	2,15	2,05	2,19
					Atspole	15,74	15,43	16,00	15,84	15,88	15,48	15,37	15,76	15,48	15,97	16,05
					Lecamaukla	114	108	121	125	117	119	112	134	119	127	133
					800m skrējiens	03:01,0	03:04,0	02:57,0	03:09,0	03:11,0	03:07,0	03:00,0	03:02,0	03:04,0	03:03,0	03:06,0
	13	ATR5	Vīrietis	12.04.2001	20m skrējiens	3,16	3,21	3,2	3,18	2,34	3,31	3,19	3,27	3,33	3,14	3,31
					Tāllēkšana	2,69	2,65	2,6	2,49	2,48	2,51	2,53	2,54	2,67	2,49	2,56
					Atspole	15,32	15,3	15,64	15,31	15,24	15,1	15,02	15,19	15,02	14,97	15,16

					Lecamaukla	138	131	134	120	129	138	142	145	145	131	137
					800m skrējiens	02:33,0	02:29,0	02:37,0	02:31,0	02:34,0	02:35,0	02:31,0	02:29,0	02:41,0	02:35,0	02:27,0
	14	ATR6	Vīrietis	02.04.2003	20m skrējiens	3,72	3,66	3,67	3,74	3,81	3,64	3,69	3,78	3,71	3,66	3,54
					Tāllēkšana	2,26	2,20	2,21	2,19	2,31	2,3	2,3	2,21	2,26	2,25	2,19
					Atspole	15,54	15,74	15,76	15,51	15,86	15,88	15,49	15,4	15,77	15,41	15,68
					Lecamaukla	119	115	106	120	121	114	113	102	98	116	107
					800m skrējiens	03:22,0	03:13,0	03:34,0	03:37,0	03:36,0	03:17,0	03:21,0	03:30,0	03:32,0	03:22,0	03:26,0
	15	ATR7	Vīrietis	12.07.2003	20m skrējiens	3,39	3,46	3,39	3,38	3,45	3,51	3,39	3,38	3,46	3,49	3,67
					Tāllēkšana	2,37	2,31	2,29	2,41	2,4	2,34	2,39	2,4	2,35	2,32	2,37
					Atspole	15,33	15,05	15,30	15,29	15,16	,15,22	15,64	15,24	15,38	15,06	15,55
					Lecamaukla	104	100	97	106	98	102	110	107	100	101	98
					800m skrējiens	03:25,0	03:21,0	03:34,0	03:24,0	03:31,0	03:27,0	03:23,0	03:33,0	03:35,0	03:24,0	03:30,0
	16	ATR8	Vīrietis	09.09.2003	20m skrējiens	3,57	3,50	3,56	3,47	3,44	3,51	3,59	3,51	3,62	3,57	3,49
					Tāllēkšana	2,32	2,34	2,38	2,32	2,29	2,35	2,36	2,31	2,37	2,35	2,28
					Atspole	16,08	14,79	15,32	14,38	14,59	14,76	14,98	15,13	14,87	15,02	14,77
					Lecamaukla	124	120	141	143	129	142	138	117	146	128	138
					800m skrējiens	03:08,0	03:09,0	02:57,0	03:04,0	03:11,0	03:07,0	03:01,0	03:02,0	03:10,0	03:12,0	03:06,0
Skolēni	17	STR1	Vīrietis	23.07.2002	20m skrējiens	3,60	3,54	3,30	3,39	3,45	3,47	3,25	3,36	3,50	3,42	3,70
					Tāllēkšana	2,30	2,34	2,33	2,19	2,32	2,25	2,25	2,24	2,22	2,20	2,29
					Atspole	16,20	16,60	16,90	16,16	16,95	17,05	16,40	16,45	15,96	16,68	16,33
					Lecamaukla	136	142	119	125	133	130	140	122	128	139	127
					800m skrējiens	03:50,0	03:54,0	04:01,0	03:54,0	03:59,0	04:02,0	03:53,0	04:02,0	03:55,0	03:52,0	03:49,0
	18	STR2	Vīrietis	11.11.2007	20m skrējiens	3,80	3,45	3,65	3,60	3,78	3,85	3,74	3,50	3,52	3,64	3,59
					Tāllēkšana	1,97	2,08	1,85	2,05	1,95	2,03	1,99	2,03	2,05	1,95	1,98
					Atspole	20,00	19,60	20,15	19,85	20,60	20,13	19,54	20,46	20,57	20,00	21,02
					Lecamaukla	62	80	75	78	65	81	67	74	79	77	78
					800m skrējiens	04:19,0	04:20,0	04:27,0	04:25,0	04:22,0	04:35,0	04:22,0	04:33,0	04:32,0	04:17,0	04:31,0
	19	STR3	Sieviete	08.12.2001	20m skrējiens	4,00	4,03	4,10	4,15	4,05	4,08	4,18	4,24	4,00	4,03	3,98
					Tāllēkšana	1,90	2,00	1,91	1,87	1,95	1,96	1,99	1,88	2,01	1,92	2,05
					Atspole	18,90	20,20	20,00	20,50	18,50	18,24	17,96	18,82	18,46	19,03	17,96
					Lecamaukla	98	110	111	115	110	106	122	109	117	113	111
					800m skrējiens	04:24,0	04:26,0	04:34,0	04:23,0	04:54,0	04:45,0	04:17,0	04:42,0	04:41,0	04:17,0	04:31,0
	20	STR4	Sieviete	15.03.2003	20m skrējiens	3,80	3,77	3,75	3,82	3,65	3,74	3,72	3,76	3,81	3,69	3,66

				Tāllēkšana	2,20	2,00	1,95	2,05	1,92	1,98	2,12	2,24	1,96	2,05	2,00
				Atspole	17,86	18,14	19,12	17,96	18,05	18,25	19,07	18,88	17,98	17,87	19,10
				Lecamaukla	105	107	121	104	113	97	121	118	134	124	118
				800m skrējiens	05:05,0	04:51,0	04:48,0	05:12,0	04:45,0	05:02,0	04:56,0	04:44,0	05:04,0	04:56,0	04:47,0
21	STR5	Sieviete	19.09.2008	20m skrējiens	3,82	3,90	3,69	3,95	3,86	3,79	3,89	3,74	3,77	3,83	3,89
				Tāllēkšana	1,80	1,75	1,96	1,87	1,95	2,00	2,02	1,86	2,01	1,99	2,15
				Atspole	18,55	18,00	17,24	19,12	18,96	18,55	18,95	19,27	18,88	18,19	19,87
				Lecamaukla	105	95	111	105	103	97	109	112	96	100	108
				800m skrējiens	04:24,0	04:46,0	04:34,0	04:23,0	04:54,0	04:45,0	04:23,0	04:42,0	04:41,0	04:27,0	04:43,0
22	STR6	Vīrietis	02.03.2008	20m skrējiens	3,40	3,33	3,45	3,51	3,31	3,29	3,39	3,49	3,52	3,35	3,38
				Tāllēkšana	1,83	2,00	1,92	1,97	1,94	2,01	1,98	1,90	2,05	1,94	2,02
				Atspole	16,78	17,49	17,22	16,59	16,64	16,37	17,06	16,72	16,71	16,35	16,93
				Lecamaukla	130	115	122	101	113	110	121	120	117	116	130
				800m skrējiens	03:46,0	03:43,0	03:59,0	03:34,0	03:51,0	03:47,0	03:31,0	03:36,0	03:39,0	03:27,0	03:36,0
23	STR7	Vīrietis	12.12.2006	20m skrējiens	3,98	3,77	3,86	3,95	3,90	3,69	3,74	3,72	3,86	3,90	3,72
				Tāllēkšana	2,05	2,11	2,13	1,97	2,17	2,22	2,27	2,18	2,18	2,19	2,12
				Atspole	16,32	16,39	15,94	15,51	15,74	16,10	16,02	15,89	16,02	14,99	15,16
				Lecamaukla	119	115	116	120	121	114	115	112	108	106	107
				800m skrējiens	03:55,0	03:51,0	03:54,0	03:44,0	03:39,0	03:47,0	04:03,0	03:53,0	03:58,0	03:59,0	03:58,0
24	STR8	Vīrietis	08.06.2004	20m skrējiens	3,35	3,35	3,34	3,42	3,42	3,46	3,40	3,35	3,34	3,43	3,41
				Tāllēkšana	2,45	2,38	2,42	2,24	2,26	2,35	2,30	2,31	2,45	2,28	2,38
				Atspole	15,20	15,15	15,45	15,90	15,95	15,42	16,10	15,10	14,96	15,50	15,63
				Lecamaukla	94	106	115	102	118	110	122	109	125	99	121
				800m skrējiens	03:23,0	03:38,0	03:21,0	03:34,0	03:34,0	03:29,0	03:27,0	03:23,0	03:33,0	03:38,0	03:40,0

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Turcija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Vidējais rezultāts
Dejotāji	1	DTR1	Vīrietis	26.01.2005	20m skrējiens	3,71	3,44	3,76	3,65	3,61	3,77	3,61	3,45	3,58	3,667
					Tāllēkšana	2,20	2,30	2,16	2,24	2,31	2,17	2,15	2,28	2,31	2,234
					Atspole	16,84	16,93	16,54	16,82	16,24	16,95	16,28	16,00	16,64	16,582
					Lecamaukla	116	123	114	107	122	132	127	110	128	117,4
					800m skrējiens	03:41,0	03:25,0	03:34,0	03:27,0	03:32,0	03:34,0	03:27,0	03:22,0	03:14,0	03:27,5
	2	DTR2	Vīrietis	07.05.2006	20m skrējiens	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,40	3,405
					Tāllēkšana	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252
					Atspole	14,88	14,98	15,12	15,05	15,00	14,64	14,77	14,81	15,03	15,028
					Lecamaukla	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9
					800m skrējiens	02:58,0	03:10,0	03:00,0	02:56,0	03:15,0	03:22,0	03:10,0	03:13,0	03:05,0	03:05,8
	3	DTR3	Vīrietis	28.08.2002	20m skrējiens	3,43	3,29	3,42	3,40	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346
					Tāllēkšana	2,62	2,53	2,41	2,40	2,55	2,52	5,59	2,43	2,61	2,628
					Atspole	14,78	15,00	14,01	14,36	14,47	14,68	14,21	14,44	14,63	14,457
					Lecamaukla	128	125	133	114	118	122	123	102	119	119,7
					800m skrējiens	02:55,0	02:59,0	03:00,0	02:56,0	03:11,0	03:01,0	03:05,0	02:59,0	03:03,0	03:00,8
	4	DTR4	Sieviete	24.02.2006	20m skrējiens	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Tāllēkšana	2,11	2,05	2,17	2,07	2,11	2,11	2,24	2,10	2,16	2,112
					Atspole	16,01	15,86	15,72	15,62	15,33	15,81	16,09	15,12	15,57	15,543
					Lecamaukla	130	141	124	129	141	138	138	139	126	130,2
					800m skrējiens	03:00,0	03:09,0	03:10,0	03:09,0	03:00,0	03:12,0	03:09,0	03:03,0	03:05,0	03:06,5
	5	DTR5	Vīrietis	24.05.2003	20m skrējiens	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205
					Tāllēkšana	2,61	2,60	2,50	2,49	2,63	2,47	2,33	2,25	2,45	15,492
					Atspole	15,75	15,09	14,99	15,65	15,51	14,83	15,43	15,24	15,36	15,287
					Lecamaukla	130	136	138	146	144	139	125	124	134	134,9
					800m skrējiens	02:43,0	02:52,0	02:59,0	02:56,0	02:46,0	02:40,0	02:59,0	02:53,0	02:50,0	02:49,3
	6	DTR6	Sieviete	23.05.2005	20m skrējiens	3,59	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674
					Tāllēkšana	2,03	2,28	2,13	2,11	2,24	2,13	2,17	2,25	2,21	2,198
					Atspole	16,02	15,45	15,86	15,59	15,36	15,78	15,65	15,32	16,00	15,528
					Lecamaukla	129	122	100	109	102	104	118	114	112	112,1
					800m skrējiens	03:42,0	03:55,0	03:38,0	03:45,0	03:50,0	03:48,0	03:41,0	03:36,0	03:55,0	03:45,7

	7	DTR7	Sieviete	11.10.2007	20m skrējiens	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489
					Tāllēkšana	2,12	2,05	2,32	2,30	2,36	2,33	2,22	2,24	2,36	2,250
					Atspole	15,77	14,95	15,49	15,11	15,22	15,63	15,27	15,10	15,38	15,314
					Lecamaukla	99	95	103	105	104	109	98	98	101	103,7
					800m skrējiens	04:01,0	04:12,0	04:23,0	04:20,0	04:12,0	04:18,0	04:12,0	04:25,0	04:10,0	04:11,3
	8	DTR8	Vīrietis	13.02.2006	20m skrējiens	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548
					Tāllēkšana	2,34	2,36	2,28	2,32	2,21	2,18	2,35	2,32	2,25	2,289
					Atspole	14,61	15,12	15,65	15,13	14,99	15,27	14,83	15,11	15,24	15,205
					Lecamaukla	144	134	142	129	139	130	144	129	135	137,1
					800m skrējiens	03:20,0	03:08,0	03:10,0	03:12,0	03:01,0	03:12,0	03:16,0	03:04,0	03:07,0	03:11,2
Sportisti	9	ATR1	Vīrietis	10.10.2006	20m skrējiens	3,61	3,54	3,78	3,55	3,81	3,77	3,61	3,55	3,59	3,693
					Tāllēkšana	2,20	2,28	2,13	2,24	2,31	2,27	2,25	2,30	2,32	2,233
					Atspole	16,94	16,33	16,87	16,51	16,34	16,68	16,88	16,37	16,44	16,643
					Lecamaukla	115	126	111	108	124	133	117	129	131	118,7
					800m skrējiens	03:29,0	03:29,0	03:36,0	03:22,0	03:25,0	03:33,0	03:29,0	03:28,0	03:19,0	03:26,8
	10	ATR2	Vīrietis	15.07.2002	20m skrējiens	3,41	3,48	3,53	3,37	3,27	3,34	3,27	3,41	3,4	3,405
					Tāllēkšana	2,19	2,29	2,31	2,30	2,25	2,14	2,32	2,23	2,25	2,252
					Atspole	14,97	14,75	14,83	14,7	15,03	14,41	14,77	14,91	15,06	14,943
					Lecamaukla	100	108	115	111	112	100	99	102	114	109,9
					800m skrējiens	02:54,0	02:57,0	03:01,0	03:05,0	02:54,0	02:52,0	02:58,0	03:02,0	02:48,0	02:56,1
	11	ATR3	Vīrietis	09.09.2003	20m skrējiens	3,43	3,29	3,42	3,4	3,37	3,27	3,39	3,35	3,34	3,346
					Tāllēkšana	2,51	2,53	2,55	2,6	2,63	2,51	2,54	2,57	2,64	2,533
					Atspole	14,33	14,17	14,24	14,11	14,36	14,25	14,2	14,47	14,41	14,265
					Lecamaukla	128	124	131	119	124	125	128	117	115	120,4
					800m skrējiens	02:50,0	02:59,0	03:05,0	02:48,0	02:57,0	02:54,0	02:53,0	02:56,0	02:58,0	02:54,7
	12	ATR4	Sieviete	11.10.2002	20m skrējiens	3,51	3,41	3,57	3,50	3,87	3,69	3,77	3,43	3,72	3,596
					Tāllēkšana	2,16	2,20	2,18	2,07	2,11	2,23	2,14	2,18	2,16	2,141
					Atspole	16,06	15,54	15,71	15,41	15,89	15,77	16,02	15,84	15,57	15,741
					Lecamaukla	122	118	128	116	141	137	124	139	124	123,9
					800m skrējiens	03:04,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:01,0	03:07,0	03:09,0	03:11,0	03:01,0	03:04,5
	13	ATR5	Vīrietis	12.04.2001	20m skrējiens	3,32	3,27	3,2	3,38	3,19	3,2	3,31	3,33	3,26	3,205
					Tāllēkšana	2,55	2,57	2,64	2,66	2,63	2,57	2,55	2,63	2,66	2,584
					Atspole	15,24	14,99	14,94	15,2	15,03	14,96	15,12	15,27	15,01	15,152

					Lecamaukla	129	136	138	150	151	134	135	139	143	137,3
					800m skrējiens	02:39,0	02:36,0	02:34,0	02:34,0	02:30,0	02:31,0	02:31,0	02:37,0	02:29,0	02:33,1
	14	ATR6	Vīrietis	02.04.2003	20m skrējiens	3,59	3,61	3,68	3,79	3,81	3,54	3,6	3,59	3,64	3,674
					Tāllēkšana	2,31	2,27	2,31	2,17	2,25	2,31	2,27	2,24	2,2	2,251
					Atspole	15,51	15,97	15,49	15,81	15,63	15,57	15,48	15,61	15,52	15,632
					Lecamaukla	123	121	99	104	101	104	109	115	117	111,2
					800m skrējiens	03:23,0	03:29,0	03:23,0	03:34,0	03:32,0	03:35,0	03:33,0	03:32,0	03:34,0	03:28,2
	15	ATR7	Vīrietis	12.07.2003	20m skrējiens	3,61	3,51	3,37	3,46	3,39	3,66	3,74	3,52	3,54	3,489
					Tāllēkšana	2,38	2,45	2,31	2,35	2,4	2,37	2,26	2,28	2,33	2,354
					Atspole	15,37	15,32	15,4	15,31	15,2	15,63	15,27	15,58	15,36	15,339
					Lecamaukla	99	97	101	106	105	101	99	98	100	101,5
					800m skrējiens	03:29,0	03:21,0	03:27,0	03:34,0	03:35,0	03:33,0	03:31,0	03:33,0	03:34,0	03:29,2
	16	ATR8	Vīrietis	09.09.2003	20m skrējiens	3,55	3,51	3,63	3,52	3,49	3,56	3,59	3,61	3,67	3,548
					Tāllēkšana	2,31	2,34	2,33	2,32	2,38	2,39	2,34	2,37	2,29	2,337
					Atspole	14,51	14,88	14,65	15,03	14,82	14,77	14,83	14,81	14,74	14,887
					Lecamaukla	125	144	134	129	137	138	141	134	138	134,3
					800m skrējiens	03:06,0	03:10,0	02:58,0	03:05,0	03:12,0	03:15,0	03:09,0	03:13,0	03:03,0	03:06,9
Skolēni	17	STR1	Vīrietis	23.07.2002	20m skrējiens	3,52	3,35	3,30	3,65	3,80	3,35	3,46	3,41	3,36	3,459
					Tāllēkšana	2,29	2,30	2,24	2,28	2,25	2,31	2,13	2,26	2,27	2,263
					Atspole	16,45	16,02	15,93	16,07	16,14	16,93	16,01	15,82	16,35	16,37
					Lecamaukla	133	135	139	132	125	139	136	136	133	132,5
					800m skrējiens	04:04,0	04:00,0	04:05,0	03:57,0	03:55,0	03:55,0	03:59,0	03:00,0	04:01,0	03:54,3
	18	STR2	Vīrietis	11.11.2007	20m skrējiens	3,79	3,81	3,46	3,54	3,53	3,49	3,56	3,66	3,58	3,627
					Tāllēkšana	2,05	1,94	2,03	2,00	2,04	2,03	2,06	1,99	2,00	2,004
					Atspole	19,96	20,08	20,03	19,85	20,45	20,30	20,45	19,56	20,32	20,146
					Lecamaukla	70	68	77	82	74	71	82	68	77	74,3
					800m skrējiens	04:29,0	04:46,0	04:23,0	04:22,0	04:12,0	04:30,0	04:36,0	04:22,0	04:19,0	04:26,1
	19	STR3	Sieviete	08.12.2001	20m skrējiens	4,15	4,22	4,12	4,05	4,03	4,11	4,00	4,08	4,35	4,098
					Tāllēkšana	2,08	1,99	2,10	1,96	2,02	2,05	2,10	1,90	1,93	1,979
					Atspole	18,12	19,85	20,05	20,12	19,49	18,65	18,32	17,85	17,96	18,949
					Lecamaukla	126	108	115	118	113	131	129	122	116	115,0
					800m skrējiens	04:43,0	04:58,0	04:20,0	04:22,0	04:17,0	04:34,0	04:56,0	04:25,0	04:37,0	04:33,3
	20	STR4	Sieviete	15.03.2003	20m skrējiens	3,72	3,80	3,62	3,65	3,67	3,70	3,59	3,61	3,78	3,716

				Tāllēkšana	2,14	1,90	1,93	2,05	2,05	2,12	1,94	2,02	2,04	2,033
				Atspole	20,02	18,56	18,34	18,00	18,12	19,34	17,50	18,90	19,30	18,518
				Lecamaukla	110	132	122	130	109	117	123	120	136	118,05
				800m skrējiens	05:09,0	04:57,0	04:49,0	05:15,0	04:49,0	04:35,0	04:39,0	04:29,0	04:55,0	04:53,4
21	STR5	Sieviete	19.09.2008	20m skrējiens	3,84	3,82	3,96	3,71	3,69	3,92	3,88	3,79	3,91	3,8325
				Tāllēkšana	2,08	1,99	2,11	1,97	2,02	2,03	2,10	1,92	1,88	1,973
				Atspole	20,10	18,51	18,23	17,96	18,12	17,96	19,03	18,89	18,00	18,6189
				Lecamaukla	101	112	122	115	110	117	119	126	106	108,5
				800m skrējiens	05:01,0	04:57,0	04:21,0	04:22,0	04:17,0	04:34,0	04:56,0	04:29,0	04:38,0	04:36,9
22	STR6	Vīrietis	02.03.2008	20m skrējiens	3,42	3,31	3,46	3,35	3,36	3,37	3,40	3,40	3,45	3,397
				Tāllēkšana	2,13	1,99	2,11	2,06	2,22	2,05	2,05	1,90	2,03	2,005
				Atspole	16,99	16,53	16,77	16,51	15,97	16,68	16,38	16,37	16,74	16,690
				Lecamaukla	115	124	119	118	124	127	113	117	109	118,1
				800m skrējiens	03:24,0	03:29,0	03:23,0	03:29,0	03:22,0	03:16,0	03:26,0	03:29,0	03:27,0	03:33,7
23	STR7	Vīrietis	12.12.2006	20m skrējiens	3,86	3,74	3,92	119,00	3,88	3,88	3,76	3,78	3,85	9,588
				Tāllēkšana	2,20	2,22	2,23	2,14	2,06	2,17	2,05	2,25	2,22	2,157
				Atspole	16,24	15,99	15,94	15,67	16,03	15,96	17,12	16,67	15,31	15,951
				Lecamaukla	120	111	99	104	121	114	109	115	119	113,3
				800m skrējiens	03:49,0	03:56,0	03:37,0	03:44,0	03:51,0	03:35,0	03:41,0	03:39,0	03:45,0	03:48,9
24	STR8	Vīrietis	08.06.2004	20m skrējiens	3,40	3,55	3,49	3,35	3,46	3,50	3,40	3,42	3,50	3,417
				Tāllēkšana	2,35	2,36	2,40	2,30	2,32	2,35	2,40	2,44	2,39	2,357
				Atspole	15,43	16,30	16,42	16,15	16,60	16,35	16,00	15,96	16,32	15,795
				Lecamaukla	108	112	131	100	127	118	129	111	119	113,8
				800m skrējiens	03:41,0	03:39,0	03:26,0	03:27,0	03:33,0	03:31,0	03:26,0	03:22,0	03:18,0	03:30,1

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Portugāle

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dejotāji	1	DPT1	Female	14.04.2007	20m skrējiens	4,57	4,60	4,57	4,28	4,02	4,45	3,97	4,03	4,12	4,25	4,04
					Tāllēkšana	1,74	1,68	1,70	1,62	1,38	1,67	1,59	1,61	1,76	1,88	1,84
					Atspole	17,78	17,80	18,72	18,65	17,54	18,20	17,56	18,47	18,47	18,02	18,05
					Lecamaukla	90	93	85	92	77	99	88	98	100	104	94
					800m skrējiens	04:22,0	04:16,0	04:45,0	04:33,0	04:54,0	04:12,0	04:54,0	04:50,0	04:40,0	04:26,0	04:35,0
	2	DPT2	Female	18.03.2005	20m skrējiens	4,81	4,35	4,62	5,00	4,43	4,13	4,06	3,95	3,99	4,85	4,42
					Tāllēkšana	1,41	1,26	1,56	1,38	1,42	1,59	1,58	1,29	1,78	1,67	1,68
					Atspole	17,20	18,08	17,05	18,16	18,10	18,02	17,94	17,98	18,77	17,98	17,58
					Lecamaukla	85	91	75	89	101	72	89	84	92	85	105
					800m skrējiens	04:31,0	04:32,0	04:21,0	04:26,0	04:52,0	04:54,0	04:24,0	04:10,0	04:06,0	04:09,0	04:31,0
	3	DPT3	Female	01.05.2005	20m skrējiens	3,88	3,78	3,76	3,73	3,90	4,00	3,70	3,32	3,90	3,62	3,51
					Tāllēkšana	1,82	1,71	1,75	1,85	1,83	1,84	1,86	1,91	1,87	1,82	1,72
					Atspole	17,67	17,95	18,20	18,85	17,95	18,81	17,84	17,83	18,62	17,85	18,69
					Lecamaukla	70	76	70	72	86	70	81	70	85	70	80
					800m skrējiens	04:21,0	04:52,0	04:17,0	04:23,0	03:54,0	04:33,0	04:27,0	04:32,0	04:25,0	04:11,0	04:43,0
	4	DPT4	Female	03.03.2008	20m skrējiens	3,67	3,57	3,64	3,65	3,71	3,76	3,81	3,62	3,51	3,67	3,71
					Tāllēkšana	1,69	1,68	1,65	1,70	1,66	1,68	1,65	1,68	1,71	1,70	1,68
					Atspole	18,10	19,34	19,16	18,22	18,45	19,22	18,35	19,55	18,10	18,87	19,85
					Lecamaukla	92	98	101	95	91	83	78	88	91	94	111
					800m skrējiens	04:50,0	04:32,0	04:41,0	03:56,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	04:44,0	03:58,0	04:42,0	04:35,0
	5	DPT5	Female	26.08.2008	20m skrējiens	3,98	3,85	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,07	4,67
					Tāllēkšana	1,56	1,45	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,70	1,68	1,82	1,87
					Atspole	18,46	19,66	19,25	18,30	19,56	18,54	18,85	18,82	19,52	19,10	18,80
					Lecamaukla	71	77	76	78	80	81	75	74	80	81	78
					800m skrējiens	04:52,0	04:48,0	04:52,0	04:50,0	04:40,0	04:30,0	04:50,0	04:25,0	04:30,0	04:40,0	04:35,0
	6	DPT6	Female	19.08.2008	20m skrējiens	4,02	3,99	4,12	4,14	4,18	4,16	4,15	4,17	4,10	4,14	3,98
					Tāllēkšana	1,63	1,59	1,52	1,58	1,52	1,57	1,69	1,65	1,52	1,81	1,85
					Atspole	18,26	18,84	19,35	18,30	18,28	18,30	19,68	19,54	19,27	19,65	18,43
					Lecamaukla	80	88	71	82	87	89	70	81	83	82	85
					800m skrējiens	04:23,0	04:32,0	04:42,0	04:21,0	04:38,0	04:30,0	04:31,0	04:52,0	04:41,0	04:47,0	04:26,0

	7	DPT7	Female	17.12.2008	20m skrējiens	4,20	4,10	4,12	4,36	3,68	3,97	4,58	4,54	3,74	3,81	4,14
					Tāllēkšana	1,44	1,62	1,42	1,51	1,53	1,45	1,52	1,58	1,68	1,71	1,67
					Atspole	18,87	19,75	18,25	18,42	19,20	19,51	19,20	18,86	19,25	19,20	18,35
					Lecamaukla	77	80	85	87	72	88	91	83	86	89	94
					800m skrējiens	04:30,0	04:48,0	04:55,0	04:47,0	04:50,0	04:54,0	04:58,0	04:25,0	04:58,0	04:56,0	04:48,0
	8	DPT8	Male	21.07.2009	20m skrējiens	3,52	3,45	3,64	3,55	3,87	3,91	4,30	4,05	3,70	3,97	4,67
					Tāllēkšana	1,85	2,00	1,90	1,81	1,72	1,71	1,63	1,65	1,71	1,64	1,85
					Atspole	19,37	18,84	19,05	18,61	19,65	18,25	19,43	18,98	19,55	18,55	19,22
					Lecamaukla	71	77	80	82	91	75	76	73	85	89	94
					800m skrējiens	04:50,0	04:33,0	04:42,0	04:57,0	04:13,0	04:04,0	04:32,0	04:46,0	04:59,0	04:35,0	04:40,0
Sportisti	9	APT1	Female	19.02.2009	20m skrējiens	3,63	3,55	3,90	4,00	3,95	3,90	3,60	3,65	3,70	3,45	3,50
					Tāllēkšana	1,55	1,62	1,59	1,65	1,55	1,65	1,70	1,63	1,45	1,65	1,52
					Atspole	19,75	18,96	18,95	19,02	18,94	18,50	18,96	19,00	18,75	19,10	19,45
					Lecamaukla	72	76	75	74	73	75	80	85	83	82	81
					800m skrējiens	04:40,0	04:30,0	04:20,0	04:10,0	04:05,0	04:59,0	04:30,0	04:05,0	04:10,0	04:50,0	04:40,0
	10	APT2	Female	26.01.2005	20m skrējiens	3,90	4,00	3,95	4,00	4,05	4,47	3,95	3,95	3,90	3,60	3,70
					Tāllēkšana	1,77	1,78	1,80	1,75	1,90	1,85	1,90	1,92	1,85	1,80	1,76
					Atspole	17,54	17,52	17,60	17,45	17,40	18,10	18,22	17,91	17,95	18,03	18,20
					Lecamaukla	137	145	138	139	142	145	141	140	142	138	140
					800m skrējiens	04:45,0	04:50,0	04:40,0	04:40,0	04:55,0	04:50,0	04:45,0	04:11,0	04:40,0	04:35,0	04:10,0
	11	APT3	Female	17.04.2006	20m skrējiens	3,50	3,60	3,80	3,70	3,50	3,80	3,50	3,30	3,70	3,80	3,60
					Tāllēkšana	2,05	2,00	2,10	2,00	2,10	2,06	2,20	2,10	1,90	2,00	2,15
					Atspole	17,90	18,25	17,30	17,60	17,80	18,20	18,55	18,60	17,95	17,10	17,40
					Lecamaukla	95	85	90	95	95	90	86	90	85	92	95
					800m skrējiens	03:55,0	04:05,0	03:50,0	04:20,0	03:45,0	04:20,0	04:45,0	03:55,0	04:50,0	04:20,0	04:10,0
	12	APT4	Female	23.03.2004	20m skrējiens	3,70	3,90	3,70	3,70	3,80	3,60	3,90	3,60	3,80	3,40	3,75
					Tāllēkšana	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,70	2,00	1,80	1,85	1,90	1,85
					Atspole	17,20	17,30	17,30	17,50	17,20	17,20	17,40	17,20	17,10	17,30	17,90
					Lecamaukla	92	99	97	95	92	95	94	90	95	94	95
					800m skrējiens	04:30,0	04:10,0	04:12,0	04:25,0	04:17,0	04:26,0	03:56,0	04:12,0	03:58,0	04:21,0	04:32,0
	13	APT5	Male	25.12.2004	20m skrējiens	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,60	3,60
					Tāllēkšana	2,00	2,10	2,40	2,20	1,95	1,90	2,10	2,20	2,00	1,90	2,20
					Atspole	18,20	18,30	18,10	17,50	18,50	17,10	17,25	17,10	18,05	17,15	18,00

					Lecamaukla	95	90	95	97	95	94	90	95	100	110	90
					800m skrējiens	03:45,0	03:40,0	03:50,0	03:30,0	04:12,0	04:07,0	03:40,0	03:49,0	04:20,0	03:56,0	03:40,0
	14	APT6	Male	03.05.2005	20m skrējiens	3,60	3,60	3,90	3,85	3,80	3,50	3,40	3,55	3,40	3,70	3,80
					Tāllēkšana	2,20	2,22	1,95	1,90	2,00	2,03	2,20	2,17	2,18	2,15	2,07
					Atspole	17,30	17,55	17,00	17,20	17,90	18,00	18,60	16,95	17,20	16,52	17,05
					Lecamaukla	95	85	95	100	95	105	100	85	95	93	110
					800m skrējiens	03:40,0	03:40,0	03:50,0	03:40,0	04:15,0	04:15,0	03:20,0	03:38,0	04:10,0	04:26,0	03:40,0
	15	APT7	Female	26.01.2004	20m skrējiens	3,60	3,50	3,80	3,70	3,70	3,60	3,60	3,55	3,65	3,80	3,75
					Tāllēkšana	1,75	1,70	1,80	1,85	1,75	1,80	1,90	1,90	1,85	1,90	1,85
					Atspole	17,20	17,30	18,40	17,50	18,20	17,20	17,30	17,20	18,30	17,35	17,90
					Lecamaukla	92	95	97	95	92	95	94	91	96	94	95
					800m skrējiens	04:00,0	03:58,0	03:40,0	04:21,0	04:00,0	03:59,0	03:55,0	03:20,0	04:15,0	03:59,0	04:15,0
	16	APT8	Male	08.03.2006	20m skrējiens	3,30	3,80	3,30	3,80	4,50	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30
					Tāllēkšana	1,75	2,00	1,80	2,00	1,86	2,20	1,90	2,20	2,00	2,05	2,10
					Atspole	17,10	18,30	17,10	18,30	17,16	18,30	17,20	18,40	17,58	18,20	17,20
				Lecamaukla	95	92	93	93	95	96	97	98	99	100	95	
				800m skrējiens	03:45,0	03:55,0	04:10,0	04:00,0	04:05,0	03:55,0	03:38,0	03:25,0	03:20,0	03:45,0	03:40,0	
Skolēni	17	SPT1	Female	14.11.2007	20m skrējiens	4,50	4,40	4,50	4,10	4,60	4,40	3,30	4,50	4,30	4,40	4,10
					Tāllēkšana	1,40	1,30	1,50	1,40	1,70	1,60	1,80	1,90	1,50	1,60	1,80
					Atspole	19,20	20,05	20,43	19,65	20,10	19,54	19,62	20,52	19,25	19,68	20,45
					Lecamaukla	65	64	77	76	61	60	75	70	85	82	88
					800m skrējiens	05:50,0	05:40,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:10,0	05:30,0	05:45,0	05:10,0	05:20,0	05:50,0
	18	SPT2	Female	04.04.2009	20m skrējiens	4,20	4,50	4,60	4,70	4,50	4,40	4,10	4,20	4,60	4,70	4,50
					Tāllēkšana	1,60	1,75	1,56	1,60	1,70	1,67	1,71	1,72	1,65	1,69	1,65
					Atspole	20,05	19,00	19,25	20,50	19,10	19,50	19,20	19,00	20,10	20,50	19,10
					Lecamaukla	81	80	72	79	74	78	81	77	78	75	74
					800m skrējiens	05:07,0	05:10,0	05:12,0	05:10,0	05:15,0	05:13,0	05:11,0	05:20,0	05:19,0	05:17,0	04:15,0
	19	SPT3	Male	28.01.2009	20m skrējiens	3,77	4,12	3,75	4,10	3,68	3,70	4,20	4,20	4,10	4,12	3,71
					Tāllēkšana	1,20	1,20	1,10	1,10	1,50	1,40	1,60	1,45	1,32	1,35	1,55
					Atspole	19,30	20,40	19,00	19,70	20,50	19,10	20,50	19,50	19,00	20,40	19,10
					Lecamaukla	70	75	85	80	70	82	71	84	78	75	70
					800m skrējiens	05:03,0	05:27,0	05:25,0	05:12,0	05:21,0	04:52,0	05:18,0	05:15,0	05:30,0	05:25,0	04:35,0
20	SPT4	Male	17.05.2008	20m skrējiens	3,60	3,70	4,10	4,40	3,60	4,50	3,80	4,10	4,20	3,90	4,40	

				Tällēkšana	1,75	1,60	1,65	1,63	1,62	1,60	1,74	1,75	1,60	1,62	1,63
				Atspole	18,20	19,10	18,20	19,50	18,22	19,40	18,60	18,60	19,00	19,10	18,54
				Lecamaukla	82	85	82	65	95	87	75	75	85	82	83
				800m skrējiens	04:21,0	04:15,0	04:25,0	04:08,0	04:15,0	04:35,0	04:52,0	04:48,0	04:39,0	04:26,0	05:05,0
21	SPT5	Male	24.06.2007	20m skrējiens	3,30	3,80	4,50	4,40	3,50	3,70	3,80	3,60	4,20	3,70	3,50
				Tällēkšana	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	1,67	1,71	1,69	1,72	1,83	1,80
				Atspole	18,50	18,00	18,55	18,30	18,24	18,30	18,93	17,25	18,00	19,00	19,50
				Lecamaukla	80	85	76	70	78	90	78	75	70	75	80
				800m skrējiens	05:00,0	05:20,0	05:25,0	05:33,0	05:10,0	05:56,0	05:49,0	05:51,0	05:20,0	05:00,0	05:10,0
22	SPT6	Male	15.07.2009	20m skrējiens	3,20	3,70	3,90	4,20	3,70	4,30	4,00	4,20	4,10	3,80	3,60
				Tällēkšana	1,60	1,62	1,58	1,65	1,67	1,59	1,58	1,63	1,70	1,71	1,61
				Atspole	19,00	18,50	20,10	18,64	18,50	18,62	18,80	18,54	18,30	19,20	19,20
				Lecamaukla	70	75	83	81	91	74	80	74	76	75	81
				800m skrējiens	04:32,0	04:38,0	04:55,0	04:36,0	04:38,0	04:43,0	04:46,0	04:52,0	05:05,0	05:07,0	04:52,0
23	SPT7	Male	08.03.2008	20m skrējiens	3,30	3,50	3,80	4,10	3,80	4,20	4,10	4,30	4,20	3,90	3,80
				Tällēkšana	1,90	2,10	1,90	1,85	1,85	2,10	2,10	1,93	2,11	1,81	1,72
				Atspole	18,61	18,70	19,33	19,20	18,10	19,20	18,72	18,30	18,54	18,90	20,05
				Lecamaukla	76	82	87	80	83	79	81	86	84	83	87
				800m skrējiens	04:59,0	04:47,0	04:52,0	04:49,0	04:52,0	04:47,0	04:46,0	04:51,0	04:38,0	04:26,0	04:58,0
24	SPT8	Male	04.07.2006	20m skrējiens	4,11	4,21	4,72	3,90	3,84	3,76	4,00	4,09	4,22	4,00	3,95
				Tällēkšana	1,91	1,91	1,87	1,90	1,82	1,94	1,84	1,86	1,83	1,81	1,94
				Atspole	18,91	22,00	19,14	19,21	18,39	18,42	18,71	19,10	18,77	18,52	18,11
				Lecamaukla	92	93	92	78	95	91	87	89	94	93	92
				800m skrējiens	03:55,0	03:56,0	04:07,0	04:20,0	04:56,0	04:10,0	04:20,0	04:25,0	04:34,0	04:56,0	04:52,0

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Portugāle

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Vidējais rezultāts
Dejotāji	1	DPT1	Female	14.04.2007	20m skrējiens	4,18	4,52	4,10	4,15	3,98	4,07	4,22	4,43	4,16	4,236
					Tāllēkšana	1,74	1,82	1,68	1,67	1,71	1,59	1,26	1,35	1,48	1,639
					Atspole	17,97	17,91	18,01	17,88	17,41	17,78	18,89	17,45	18,69	18,063
					Lecamaukla	101	98	89	101	103	99	89	78	100	93,9
					800m skrējiens	04:39,0	04:36,0	04:25,0	04:43,0	04:49,0	04:22,0	04:45,0	04:37,0	04:18,0	04:35,0
	2	DPT2	Female	18.03.2005	20m skrējiens	4,15	3,82	4,52	3,75	4,58	3,99	4,12	4,41	4,36	4,316
					Tāllēkšana	1,72	1,84	1,95	1,69	1,58	1,28	1,36	1,42	1,49	1,548
					Atspole	17,34	18,10	18,98	18,45	17,87	18,50	17,41	17,81	18,68	18,000
					Lecamaukla	103	96	90	94	100	99	102	95	98	92,3
					800m skrējiens	04:01,0	04:12,0	04:02,0	04:15,0	04:41,0	04:09,0	04:42,0	03:59,0	03:53,0	04:20,5
	3	DPT3	Female	01.05.2005	20m skrējiens	3,82	3,74	3,76	3,72	3,48	4,15	3,90	3,89	3,92	3,774
					Tāllēkšana	1,89	1,65	1,87	1,69	1,92	1,95	1,86	1,83	1,78	1,821
					Atspole	17,64	17,26	18,45	17,41	18,58	17,98	17,41	18,25	18,94	18,109
					Lecamaukla	75	91	94	95	85	96	80	75	85	80,3
					800m skrējiens	04:32,0	04:26,0	04:12,0	04:15,0	04:45,0	04:25,0	04:03,0	04:13,0	03:55,0	04:22,2
	4	DPT4	Female	03.03.2008	20m skrējiens	3,80	3,79	3,82	3,72	3,74	3,70	3,68	3,72	3,81	3,705
					Tāllēkšana	1,65	1,63	1,65	1,68	1,70	1,71	1,64	1,69	1,68	1,675
					Atspole	18,55	19,15	18,35	19,46	18,72	19,47	18,62	19,25	18,54	18,866
					Lecamaukla	85	93	87	99	87	102	84	101	109	93,5
					800m skrējiens	04:40,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	03:55,0	04:39,0	04:10,0	03:59,0	03:48,0	04:19,9
	5	DPT5	Female	26.08.2008	20m skrējiens	3,98	4,80	3,75	4,03	4,30	3,95	3,87	3,98	4,12	4,092
					Tāllēkšana	1,75	1,66	1,72	1,76	1,87	1,64	1,82	1,65	1,59	1,741
					Atspole	19,76	18,50	19,20	18,84	19,82	19,25	19,52	19,53	19,52	19,140
					Lecamaukla	79	69	72	75	80	81	79	77	79	77,1
					800m skrējiens	04:50,0	04:20,0	04:30,0	04:45,0	04:17,0	04:25,0	04:16,0	04:58,0	04:30,0	04:37,2
	6	DPT6	Female	19.08.2008	20m skrējiens	4,10	4,12	4,06	4,10	4,13	4,10	4,16	4,12	4,09	4,107
					Tāllēkšana	1,86	1,61	1,53	1,79	1,78	1,89	1,78	1,67	1,75	1,680
					Atspole	19,29	18,46	19,34	18,71	19,57	18,35	19,37	18,41	19,56	18,948
					Lecamaukla	72	87	84	73	75	79	82	85	83	80,9
					800m skrējiens	04:48,0	04:33,0	04:29,0	04:44,0	04:03,0	04:57,0	04:42,0	04:59,0	05:01,0	04:38,0

	7	DPT7	Female	17.12.2008	20m skrējiens	3,72	3,85	4,42	4,85	3,91	4,02	4,12	3,98	3,84	4,098
					Tāllēkšana	1,52	1,64	1,63	1,75	1,68	1,61	1,58	1,84	1,82	1,610
					Atspole	18,42	19,05	18,95	19,30	18,25	19,15	18,95	19,15	18,10	18,909
					Lecamaukla	103	99	95	98	97	101	96	102	101	91,2
					800m skrējiens	04:56,0	04:58,0	04:53,0	04:29,0	04:47,0	04:45,0	04:50,0	04:50,0	04:30,0	04:47,3
	8	DPT8	Male	21.07.2009	20m skrējiens	4,17	4,63	4,30	3,84	4,10	3,64	3,80	3,91	3,70	3,936
					Tāllēkšana	1,72	1,67	1,63	1,92	1,89	1,85	1,98	1,75	1,81	1,785
					Atspole	18,95	19,05	18,35	19,24	19,36	18,57	19,36	19,14	18,98	19,025
					Lecamaukla	93	91	78	79	81	87	85	91	90	83,4
					800m skrējiens	04:05,0	04:56,0	04:02,0	04:29,0	04:16,0	04:57,0	04:42,0	04:01,0	04:55,0	04:33,7
Sportisti	9	APT1	Female	19.02.2009	20m skrējiens	3,30	3,55	3,70	3,60	3,90	4,00	3,85	3,70	3,80	3,712
					Tāllēkšana	1,55	1,60	1,56	1,55	1,58	1,65	1,53	1,65	1,71	1,597
					Atspole	19,21	18,95	19,15	18,95	18,85	19,64	18,97	19,35	18,92	19,069
					Lecamaukla	73	76	105	78	74	81	100	82	85	80,5
					800m skrējiens	04:58,0	04:20,0	05:05,0	04:35,0	05:10,0	04:20,0	04:20,0	04:30,0	04:40,0	04:32,9
	10	APT2	Female	26.01.2005	20m skrējiens	3,40	3,50	3,50	3,80	3,70	3,90	3,70	3,80	3,90	3,834
					Tāllēkšana	1,82	1,75	1,80	1,80	1,90	1,85	1,90	1,75	1,82	1,824
					Atspole	18,18	18,25	17,60	18,10	18,19	18,31	17,26	17,10	17,30	17,811
					Lecamaukla	142	139	143	142	145	145	142	141	140	141,3
					800m skrējiens	04:50,0	04:20,0	04:50,0	04:50,0	04:10,0	04:00,0	04:50,0	03:59,0	04:10,0	04:33,0
	11	APT3	Female	17.04.2006	20m skrējiens	3,70	4,00	3,95	3,90	3,95	4,10	4,00	4,10	4,00	3,775
					Tāllēkšana	1,95	2,00	2,10	2,20	2,10	2,20	1,90	1,95	2,10	2,058
					Atspole	18,10	18,20	17,95	17,80	18,10	17,90	17,95	18,20	17,95	17,940
					Lecamaukla	90	80	85	90	95	90	87	91	90	89,8
					800m skrējiens	04:20,0	04:30,0	04:15,0	04:15,0	04:35,0	03:55,0	03:45,0	03:40,0	04:05,0	04:10,7
	12	APT4	Female	23.03.2004	20m skrējiens	3,60	3,70	3,80	3,85	3,70	3,80	3,90	3,95	4,00	3,758
					Tāllēkšana	1,90	1,80	1,75	1,90	1,75	1,85	1,80	1,85	1,90	1,823
					Atspole	17,10	17,20	17,90	17,10	17,80	17,10	17,20	17,30	17,20	17,325
					Lecamaukla	96	95	95	93	92	94	97	97	99	94,8
					800m skrējiens	04:10,0	04:20,0	04:42,0	04:20,0	04:10,0	04:25,0	03:55,0	03:59,0	04:16,0	04:15,8
	13	APT5	Male	25.12.2004	20m skrējiens	3,70	4,00	3,80	3,40	3,30	3,70	3,65	3,75	3,60	3,680
					Tāllēkšana	2,10	2,20	2,30	2,20	2,20	2,10	2,00	2,20	2,10	2,118
					Atspole	17,30	19,10	17,30	18,30	19,50	18,70	16,59	17,07	17,20	17,816

					Lecamaukla	95	92	90	105	95	90	93	91	105	95,4
					800m skrējiens	04:08,0	03:30,0	03:36,0	04:05,0	04:15,0	03:50,0	03:55,0	03:42,0	03:40,0	03:51,5
	14	APT6	Male	03.05.2005	20m skrējiens	3,90	3,70	4,00	3,70	3,70	3,80	3,60	3,70	3,90	3,705
					Tāllēkšana	2,10	1,90	2,15	2,10	2,05	2,20	2,10	1,95	1,97	2,080
					Atspole	17,32	17,20	16,48	18,50	18,20	17,30	18,30	18,05	16,80	17,471
					Lecamaukla	85	95	95	110	112	105	100	95	100	97,8
					800m skrējiens	03:39,0	03:25,0	03:46,0	03:52,0	03:38,0	03:45,0	03:40,0	03:45,0	03:55,0	03:47,9
	15	APT7	Female	26.01.2004	20m skrējiens	3,80	3,80	3,75	3,80	3,85	3,65	3,80	3,80	3,75	3,713
					Tāllēkšana	1,90	1,80	1,75	1,85	1,80	1,85	1,80	1,95	1,85	1,830
					Atspole	18,20	17,20	17,80	17,20	18,90	17,20	18,30	17,20	18,10	17,698
					Lecamaukla	96	96	95	93	91	92	96	95	98	94,4
					800m skrējiens	04:10,0	03:30,0	03:40,0	04:10,0	04:00,0	03:55,0	04:05,0	04:10,0	03:50,0	03:57,6
	16	APT8	Male	08.03.2006	20m skrējiens	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	3,45	3,67	3,80	3,706
					Tāllēkšana	2,00	1,90	2,10	2,15	1,90	1,97	1,95	1,85	1,95	1,982
					Atspole	18,25	18,20	17,00	17,52	17,60	17,43	18,10	17,55	18,52	17,751
				Lecamaukla	90	105	93	92	90	94	99	108	100	96,2	
				800m skrējiens	04:05,0	03:25,0	03:30,0	03:42,0	03:56,0	03:59,0	04:03,0	04:05,0	03:55,0	03:48,9	
Skolēni	17	SPT1	Female	14.11.2007	20m skrējiens	4,40	3,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,40	4,30	4,50	4,110
					Tāllēkšana	1,50	1,60	1,70	1,60	1,70	1,70	1,80	1,70	1,80	1,630
					Atspole	20,68	19,50	19,87	19,80	20,40	20,56	19,87	20,65	20,75	20,029
					Lecamaukla	60	80	75	70	85	80	85	85	87	75,5
					800m skrējiens	05:25,0	05:36,0	05:40,0	05:10,0	05:40,0	05:20,0	05:10,0	05:25,0	05:20,0	05:26,8
	18	SPT2	Female	04.04.2009	20m skrējiens	4,70	4,10	4,80	4,40	4,50	4,20	4,30	4,95	4,10	4,453
					Tāllēkšana	1,62	1,74	1,73	1,62	1,70	1,64	1,72	1,68	1,64	1,670
					Atspole	19,30	20,20	19,60	19,60	20,60	19,30	20,34	20,17	19,85	19,713
					Lecamaukla	73	75	77	78	76	71	74	73	79	76,3
					800m skrējiens	05:12,0	05:35,0	05:15,0	05:56,0	05:49,0	04:57,0	04:46,0	04:58,0	05:10,0	05:12,4
	19	SPT3	Male	28.01.2009	20m skrējiens	4,21	4,29	4,21	3,69	3,87	3,90	4,20	4,30	4,12	4,012
					Tāllēkšana	1,45	1,60	1,26	1,40	1,45	1,55	1,42	1,58	1,39	1,394
					Atspole	19,05	19,56	18,00	19,40	20,30	20,50	19,20	19,80	20,50	19,641
					Lecamaukla	75	85	85	74	76	79	80	75	70	77,0
					800m skrējiens	05:18,0	05:27,0	04:25,0	05:21,0	05:15,0	05:20,0	05:36,0	05:27,0	05:21,0	05:14,6
	20	SPT4	Male	17.05.2008	20m skrējiens	3,60	3,90	3,70	3,80	3,90	3,60	4,00	3,75	3,60	3,908

				Tällēkšana	1,65	1,71	1,64	1,68	1,69	1,70	1,72	1,71	1,72	1,671
				Atspole	18,53	18,22	18,63	18,74	19,24	19,25	18,65	19,32	19,41	18,823
				Lecamaukla	79	95	82	81	78	85	86	78	85	82,3
				800m skrējiens	04:55,0	04:20,0	04:15,0	04:28,0	04:45,0	05:10,0	04:23,0	04:58,0	04:29,0	04:34,6
21	SPT5	Male	24.06.2007	20m skrējiens	3,70	3,80	3,50	3,60	3,80	4,10	4,20	3,80	3,90	3,820
				Tällēkšana	1,65	1,75	1,78	1,77	1,75	1,65	1,63	1,75	1,73	1,732
				Atspole	19,33	20,10	20,05	18,20	17,52	18,50	19,03	17,80	19,28	18,619
				Lecamaukla	92	77	81	95	90	75	85	85	75	80,6
				800m skrējiens	05:40,0	05:38,0	05:29,0	05:35,0	05:00,0	05:10,0	05:05,0	05:08,0	05:20,0	05:23,0
22	SPT6	Male	15.07.2009	20m skrējiens	3,70	3,90	3,60	3,70	3,70	4,10	4,10	3,90	3,80	3,860
				Tällēkšana	1,59	1,58	1,65	1,62	1,68	1,69	1,57	1,60	1,62	1,627
				Atspole	19,50	18,25	19,35	18,30	18,62	18,60	19,00	18,20	18,62	18,792
				Lecamaukla	82	78	77	73	79	80	85	81	79	78,7
				800m skrējiens	04:36,0	04:45,0	04:58,0	04:46,0	04:43,0	04:42,0	04:38,0	04:25,0	04:34,0	04:44,5
23	SPT7	Male	08.03.2008	20m skrējiens	3,95	3,85	3,75	3,80	3,80	4,00	4,20	4,10	3,95	3,920
				Tällēkšana	1,83	1,91	2,07	1,94	2,08	2,00	1,95	2,03	1,96	1,957
				Atspole	19,62	18,34	18,26	18,32	18,46	18,47	18,52	18,64	19,00	18,764
				Lecamaukla	88	79	86	85	84	85	84	83	79	83,1
				800m skrējiens	04:46,0	04:56,0	04:49,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:58,0	04:57,0	04:56,0	04:50,9
24	SPT8	Male	04.07.2006	20m skrējiens	4,22	4,11	3,94	3,84	3,98	4,11	4,00	4,23	3,96	4,060
				Tällēkšana	1,84	1,97	1,95	1,94	1,92	1,84	1,86	1,92	1,94	1,891
				Atspole	18,37	18,54	18,63	18,80	18,21	18,46	19,01	18,33	17,99	18,781
				Lecamaukla	90	87	97	95	91	93	91	94	92	91,3
				800m skrējiens	04:42,0	04:36,0	04:16,0	04:25,0	04:36,0	04:28,0	04:26,0	04:36,0	04:43,0	04:28,0

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Rumānija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Dejotāji	1	DRO1	Female	11.07.2003	20m skrējiens	4,28	4,78	4,25	4,56	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80	3,96
					Tāllēkšana	1,92	1,93	1,87	1,90	1,94	1,72	1,83	1,67	1,85	1,78	1,70
					Atspole	17,30	17,28	17,18	18,10	17,68	17,89	17,55	17,60	17,29	17,13	17,10
					Lecamaukla	145	135	100	104	120	145	143	112	129	118	133
					800m skrējiens	03:53,0	03:48,0	03:30,0	03:55,0	03:59,0	03:36,0	03:35,0	03:38,0	04:00,0	03:59,0	03:32,0
	2	DRO2	Male	09.06.2004	20m skrējiens	4,12	3,77	4,20	4,15	4,06	4,00	3,59	4,12	4,13	4,20	3,58
					Tāllēkšana	1,90	1,92	1,87	1,90	1,91	1,97	1,82	1,63	1,97	1,66	1,74
					Atspole	17,23	17,36	17,48	17,53	17,25	17,26	17,26	17,29	17,30	17,50	17,44
					Lecamaukla	90	93	87	92	78	100	89	101	115	120	125
					800m skrējiens	03:20,0	03:16,0	03:45,0	03:33,0	03:54,0	03:12,0	03:57,0	03:50,0	03:40,0	03:25,0	03:37,0
	3	DRO3	Female	24.02.2003	20m skrējiens	4,30	4,35	4,28	4,27	4,22	4,24	4,28	4,22	4,18	4,20	4,16
					Tāllēkšana	1,70	1,70	1,73	1,75	1,75	1,75	1,70	1,74	1,72	1,75	1,74
					Atspole	17,50	17,50	17,45	17,10	17,30	17,39	17,44	17,46	17,35	17,40	17,38
					Lecamaukla	136	128	132	134	137	118	138	129	132	123	136
					800m skrējiens	03:48,0	03:50,0	03:43,0	03:47,0	03:46,0	03:50,0	03:47,0	03:58,0	04:00,0	03:58,0	03:52,0
	4	DRO4	Female	24.04.2001	20m skrējiens	4,33	4,38	4,27	4,30	4,30	4,26	4,30	4,24	4,22	4,19	4,18
					Tāllēkšana	1,87	1,87	1,80	1,76	1,72	1,66	1,75	1,95	1,82	1,98	1,70
					Atspole	17,48	17,50	17,52	17,40	17,60	17,62	17,20	17,34	17,40	17,33	17,32
					Lecamaukla	132	138	134	128	122	124	140	120	124	124	138
					800m skrējiens	03:54,0	03:48,0	03:58,0	03:56,0	03:46,0	03:59,0	03:58,0	03:58,0	03:56,0	03:48,0	03:58,0
	5	DRO5	Male	29.11.2002	20m skrējiens	3,80	3,64	4,10	3,84	4,30	4,63	4,17	4,06	4,93	4,67	3,97
					Tāllēkšana	2,00	1,98	1,85	1,89	1,92	1,67	1,61	1,66	1,71	1,84	1,64
					Atspole	17,30	17,50	19,10	18,40	18,10	17,21	17,79	18,90	16,55	18,43	16,68
					Lecamaukla	95	91	83	78	88	91	94	111	85	105	87
					800m skrējiens	04:30,0	04:32,0	04:41,0	04:16,0	04:12,0	04:02,0	04:31,0	03:58,0	03:58,0	04:32,0	03:54,0
	6	DRO6	Female	26.06.2004	20m skrējiens	4,35	4,61	5,00	4,42	4,12	4,02	3,91	4,85	4,42	3,72	4,14
					Tāllēkšana	1,90	1,94	1,78	1,83	1,81	1,62	1,99	1,81	1,76	1,65	1,71
					Atspole	17,20	17,10	18,30	18,00	19,30	17,87	18,38	19,55	19,01	19,56	19,12
					Lecamaukla	85	91	75	110	72	88	87	93	82	109	90
					800m skrējiens	03:30,0	04:12,0	03:42,0	03:41,0	03:38,0	03:48,0	03:56,0	03:52,0	03:40,0	03:47,0	03:29,0

	7	DRO7	Female	21.12.2003	20m skrējiens	4,36	4,42	4,22	4,38	4,44	4,38	4,38	4,40	4,20	4,00	4,20
					Tāllēkšana	1,60	1,50	1,54	1,48	1,52	1,48	1,46	1,50	1,50	1,48	1,48
					Atspole	18,40	18,70	18,20	18,10	18,44	18,40	18,00	17,80	18,60	18,02	18,10
					Lecamaukla	98	96	101	103	102	105	107	106	110	114	120
					800m skrējiens	03:58,0	04:00,0	04:02,0	04:26,0	04:28,0	04:20,0	04:28,0	04:22,0	04:06,0	04:14,0	04:16,0
	8	DRO8	Female	03.06.2003	20m skrējiens	4,40	4,20	4,22	4,18	4,22	4,00	4,32	4,24	4,32	4,28	4,00
					Tāllēkšana	1,84	1,92	1,86	1,92	1,88	1,82	1,80	1,78	1,80	1,78	1,80
					Atspole	17,60	17,88	17,80	17,26	17,80	18,00	17,90	18,00	17,89	18,20	18,21
					Lecamaukla	92	86	82	84	83	88	88	92	96	92	94
					800m skrējiens	03:50,0	03:50,0	03:52,0	03:50,0	03:41,0	03:50,0	03:56,0	03:50,0	03:40,0	03:48,0	03:44,0
Sportisti	9	ARO1	Male	21.03.2008	20m skrējiens	3,29	3,80	3,29	3,80	4,48	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30
					Tāllēkšana	1,75	2,00	1,75	2,00	1,25	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10
					Atspole	16,10	19,31	16,10	19,31	17,10	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00
					Lecamaukla	40	72	40	72	86	70	85	70	100	95	75
					800m skrējiens	05:33,0	05:00,0	05:33,0	05:00,0	05:13,0	05:23,0	05:16,0	04:58,0	05:00,0	04:57,0	05:00,0
	10	ARO2	Male	16.01.2008	20m skrējiens	4,48	4. 86	4,48	4. 86	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30	3,70
					Tāllēkšana	1,25	1,50	1,25	1,50	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10	2,00
					Atspole	17,10	25,00	17,10	25,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00	15,30
					Lecamaukla	86	73	86	73	70	85	70	100	95	75	70
					800m skrējiens	05:13,0	05:00,0	05:14,0	05:00,0	05:23,0	05:16,0	05:23,0	05:00,0	05:15,0	05:00,0	05:23,0
	11	ARO3	Male	27.07.2008	20m skrējiens	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30	3,70
					Tāllēkšana	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10	2,20
					Atspole	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00	15,30
					Lecamaukla	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70
					800m skrējiens	04:00,0	03:33,0	04:00,0	03:34,0	05:25,0	05:00,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	04:53,0
	12	ARO4	Male	27.07.2008	20m skrējiens	4,00	4,00	4,00	4,00	4,00	3,80	3,50	4,00	3,70	3,30	3,70
					Tāllēkšana	1,90	2,00	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	1,80	2,20	2,10	2,20
					Atspole	18,40	20,00	18,40	20,00	21,00	21,00	20,00	21,00	16,30	22,00	15,30
					Lecamaukla	65	30	65	30	110	100	95	110	80	75	70
					800m skrējiens	04:56,0	03:53,0	04:32,0	03:53,0	03:58,0	04:43,0	04:55,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	04:53,0
	13	ARO5	Female	20.01.2009	20m skrējiens	3,76	3. 73	4,50	3,70	3. 73	4,50	4,00	3,70	3,90	4,00	3,70
					Tāllēkšana	1,75	2,00	1,90	2,00	2,00	1,90	1,80	2,20	1,90	1,80	2,20
					Atspole	17,80	20,00	20,00	17,00	20,00	20,00	21,00	15,30	14,00	21,00	16,30

					Lecamaukla	86	86	70	120	86	70	110	70	85	110	80
					800m skrējiens	04:20,0	04:30,0	04:20,0	04:23,0	04:30,0	04:20,0	03:55,0	04:43,0	05:06,0	04:52,0	05:06,0
	14	ARO6	Male	14.08.2006	20m skrējiens	3,90	3,40	3,60	3,70	4,00	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	3,30
					Tāllēkšana	2,00	2,30	2,40	2,00	1,80	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	2,10
					Atspole	18,10	21,00	20,30	17,20	21,00	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	22,00
					Lecamaukla	85	105	95	80	110	70	85	70	100	95	75
					800m skrējiens	04:58,0	05:11,0	05:23,0	05:16,0	05:25,0	05:53,0	05:16,0	05:13,0	05:00,0	04:58,0	05:00,0
	15	ARO7	Male	02.07.2007	20m skrējiens	3,70	3,70	3,90	3,60	3,70	3,90	3,70	3,80	3,50	4,00	3,70
					Tāllēkšana	2,00	2,00	2,00	2,40	2,20	1,90	2,20	2,00	2,00	1,80	2,20
					Atspole	17,20	17,20	18,10	20,30	15,30	14,00	15,30	21,00	20,00	21,00	16,30
					Lecamaukla	80	80	85	95	70	85	70	100	95	110	80
					800m skrējiens	05:16,0	05:16,0	04:50,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	05:13,0	05:00,0	05:25,0	05:25,0	05:33,0
	16	ARO8	Male	30.06.2006	20m skrējiens	3,60	3,60	3,90	3,90	4,00	3,80	3,50	3,30	3,50	3,70	3,40
					Tāllēkšana	2,40	2,40	1,90	2,00	1,80	2,00	2,00	2,10	2,00	2,20	2,30
					Atspole	20,30	20,30	14,00	18,10	21,00	21,00	20,00	22,00	20,00	15,30	21,00
				Lecamaukla	95	95	85	85	110	100	95	75	95	70	105	
				800m skrējiens	05:23,0	05:27,0	05:16,0	04:50,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:25,0	05:22,0	05:31,0	
Skolēni	17	SRO1	Female	21.06.2006	20m skrējiens	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	4,50
					Tāllēkšana	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	1,50
					Atspole	16,20	17,00	16,20	16,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	16,20
					Lecamaukla	78	75	78	75	70	95	125	76	70	78	78
					800m skrējiens	05:16,0	05:13,0	05:21,0	05:00,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:14,0	05:16,0	04:53,0	05:16,0
	18	SRO2	Male	26.04.2007	20m skrējiens	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,40	3,40	3,70	3,70	3,60	3,50
					Tāllēkšana	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	2,10	2,00	2,20	2,00	2,00	2,00
					Atspole	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	19,00	18,00	16,30	15,30	22,00	20,00
					Lecamaukla	95	137	70	70	100	90	145	80	70	105	95
					800m skrējiens	04:55,0	04:56,0	05:03,0	04:57,0	05:00,0	04:51,0	04:55,0	05:13,0	04:56,0	05:08,0	04:53,0
	19	SRO3	Male	21.01.2007	20m skrējiens	3,70	3,70	3,50	3,70	4,20	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	3,40
					Tāllēkšana	2,20	2,20	2,00	2m	1,60	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	2,10
					Atspole	15,30	15,30	20,00	17,00	15,70	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	19,00
					Lecamaukla	70	70	95	137	70	95	125	76	70	78	90
					800m skrējiens	05:13,0	05:33,0	05:13,0	04:58,0	05:25,0	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:12,0	05:15,0
20	SRO4	Female	21.01.2007	20m skrējiens	4,50	4,40	4,50	4,10	4,50	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50	4,50	

				Tällēkšana	1,40	1,40	1,50	1,50	1,40	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80	1,50
				Atspole	23,00	20,00	16,20	17,20	24,00	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00	23,00
				Lecamaukla	60	64	78	75	60	76	70	95	125	98	60
				800m skrējiens	04:50,0	04:52,0	04:56,0	04:55,0	05:10,0	04:53,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:08,0	05:12,0
21	SRO5	Female	26.08.2006	20m skrējiens	4,10	4,50	3,60	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	3,60
				Tällēkšana	1,75	1,80	2,30	2,10	2,00	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	2,30
				Atspole	22,00	19,00	16,20	16,00	17,00	16,20	18,00	16,20	18,00	15,70	16,20
				Lecamaukla	102	105	102	105	137	78	75	78	75	70	102
				800m skrējiens	05:25,0	05:23,0	05:13,0	05:16,0	04:58,0	05:15,0	05:23,0	05:10,0	05:00,0	05:25,0	05:23,0
22	SRO6	Male	30.09.2006	20m skrējiens	3,60	3,60	4,10	4,50	4,50	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	4,10
				Tällēkšana	2,00	2,00	1,75	1,80	1,40	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	1,75
				Atspole	16,20	16,00	22,00	19,00	23,00	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	22,00
				Lecamaukla	102	105	102	105	60	95	137	70	70	100	102
				800m skrējiens	05:15,0	05:16,0	05:00,0	05:21,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:13,0	05:23,0	05:00,0	05:15,0
23	SRO7	Female	29.12.2006	20m skrējiens	5,00	4,40	3,30	3,80	4,50	4,50	4,10	4,50	4,10	4,20	4,40
				Tällēkšana	1,70	1,70	1,60	1,90	1,80	1,50	1,50	1,50	1,50	1,60	1,70
				Atspole	22,50	16,20	20,50	18,00	19,00	16,20	17,00	16,20	17,00	15,70	16,20
				Lecamaukla	76	70	95	125	98	78	75	78	75	70	70
				800m skrējiens	04:57,0	05:16,0	05:26,0	05:25,0	05:08,0	05:16,0	04:58,0	04:59,0	05:00,0	05:15,0	05:16,0
24	SRO8	Male	21.08.2006	20m skrējiens	3,30	3,80	5,00	4,40	5,00	3,50	3,70	3,70	3,70	3,80	3,80
				Tällēkšana	1,80	1,90	1,70	1,65	1,70	2,00	2,00	2,20	2,20	2,00	1,90
				Atspole	20,50	18,00	22,50	16,20	23,50	20,00	17,00	15,30	15,30	21,00	18,00
				Lecamaukla	95	125	76	70	78	95	137	70	70	100	125
				800m skrējiens	05:00,0	05:00,0	05:16,0	05:16,0	05:28,0	05:25,0	05:16,0	05:13,0	05:16,0	05:00,0	05:00,0

Projekta DAYS Kontrolnormatīvi Rumānija

	N.p.k.	Dalībnieks	Dzimums	Dzumšanas datums	Kontrol-normatīvi	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Vidējais rezultāts
Dejotāji	1	DRO1	Female	11.07.2003	20m skrējiens	4,27	4,13	4,45	3,87	4,03	4,97	4,45	3,69	4,80	4,315
					Tāllēkšana	1,85	1,82	1,76	1,89	1,73	1,62	1,90	1,71	1,68	1,804
					Atspole	17,30	17,29	17,70	17,65	17,45	17,59	17,50	18,11	17,55	17,512
					Lecamaukla	122	137	129	100	120	122	99	118	100	121,6
					800m skrējiens	03:38,0	03:42,0	03:45,0	03:48,0	03:50,0	03:45,0	03:50,0	03:52,0	03:25,0	03:45,0
	2	DRO2	Male	09.06.2004	20m skrējiens	3,57	4,02	4,05	3,55	3,56	3,58	3,40	3,48	3,47	3,830
					Tāllēkšana	1,61	1,86	1,68	1,79	1,62	1,95	1,71	1,82	1,77	1,805
					Atspole	17,38	17,42	17,44	17,48	17,30	17,38	17,20	17,22	17,18	17,345
					Lecamaukla	102	104	94	98	106	105	112	115	129	102,8
					800m skrējiens	03:39,0	03:35,0	03:25,0	03:49,0	03:43,0	03:22,0	03:48,0	03:36,0	03:15,0	03:35,1
	3	DRO3	Female	24.02.2003	20m skrējiens	4,18	4,16	4,18	4,15	4,16	4,14	4,18	4,16	4,14	4,208
					Tāllēkšana	1,76	1,77	1,75	1,76	1,72	1,77	1,76	1,78	1,75	1,743
					Atspole	17,40	17,30	17,30	1,35	17,28	17,35	17,20	17,23	17,29	16,549
					Lecamaukla	134	133	125	124	130	135	134	133	132	131,2
					800m skrējiens	03:47,0	03:51,0	03:56,0	03:50,0	03:45,0	03:57,0	03:51,0	03:53,0	03:54,0	03:51,2
	4	DRO4	Female	24.04.2001	20m skrējiens	4,19	4,12	4,10	4,10	4,20	4,17	4,20	4,12	4,10	4,214
					Tāllēkšana	1,68	1,68	1,96	1,64	1,69	1,61	1,84	1,70	1,82	1,775
					Atspole	17,20	17,12	17,20	17,18	17,21	17,16	17,20	17,22	17,20	17,320
					Lecamaukla	136	135	128	140	126	130	132	133	132	130,8
					800m skrējiens	03:56,0	03:54,0	03:54,0	03:54,0	03:50,0	03:56,0	03:57,0	03:55,0	03:58,0	03:54,6
	5	DRO5	Male	29.11.2002	20m skrējiens	4,81	3,70	4,65	4,03	4,68	4,30	4,56	3,91	3,87	4,231
					Tāllēkšana	1,71	1,65	1,63	1,71	1,72	1,81	1,90	2,00	1,85	1,782
					Atspole	18,87	18,33	18,12	18,90	18,43	18,50	18,10	20,35	17,23	18,140
					Lecamaukla	99	93	99	112	102	98	84	101	109	95,3
					800m skrējiens	03:53,0	04:01,0	04:14,0	04:00,0	04:29,0	04:15,0	04:15,0	03:39,0	04:10,0	04:12,1
	6	DRO6	Female	26.06.2004	20m skrējiens	3,81	4,54	3,74	4,58	3,97	3,68	4,12	4,43	4,36	4,240
					Tāllēkšana	1,78	1,61	1,70	1,80	1,80	1,73	1,90	1,93	1,90	1,798
					Atspole	19,44	19,21	19,44	19,56	19,25	18,20	17,53	17,33	18,12	18,574
					Lecamaukla	103	95	89	94	100	99	106	95	98	93,1
					800m skrējiens	03:26,0	03:48,0	04:13,0	03:29,0	03:44,0	04:01,0	03:56,0	04:15,0	04:02,0	03:48,4

	7	DRO7	Female	21.12.2003	20m skrējiens	4,60	4,22	4,16	4,10	4,06	4,10	3,88	4,00	4,20	4,235
					Tāllēkšana	1,46	1,50	1,52	1,51	1,50	1,52	1,54	1,68	1,58	1,518
					Atspole	17,90	17,98	18,02	17,98	17,89	18,00	17,88	17,70	17,68	18,090
					Lecamaukla	122	122	126	110	118	120	122	125	114	112,1
					800m skrējiens	04:28,0	04:18,0	04:00,0	04:18,0	04:16,0	03:58,0	03:52,0	03:48,0	03:52,0	04:10,5
	8	DRO8	Female	03.06.2003	20m skrējiens	4,10	3,92	4,20	4,20	4,18	4,00	3,92	4,00	3,96	4,143
					Tāllēkšana	1,77	1,76	1,72	1,70	1,72	1,70	1,74	1,74	1,72	1,789
					Atspole	18,30	18,00	17,88	18,20	18,22	18,20	18,00	18,12	18,12	17,979
					Lecamaukla	98	100	98	101	100	102	100	98	101	93,8
					800m skrējiens	03:50,0	03:52,0	03:40,0	03:38,0	03:36,0	03:34,0	03:40,0	03:50,0	03:38,0	03:45,5
Sportisti	9	ARO1	Male	21.03.2008	20m skrējiens	3,70	3,60	3,90	3,90	3,80	3,70	4,45	3,69	4,80	3,805
					Tāllēkšana	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	2,10	1,90	1,71	1,68	1,922
					Atspole	21,20	22,00	14,00	18,10	17,00	17,40	17,50	18,11	17,55	17,919
					Lecamaukla	70	105	85	85	90	94	99	118	100	82,6
					800m skrējiens	05:14,0	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:56,0	04:53,0	05:43,0	05:36,0	05:41,0	05:12,5
	10	ARO2	Male	16.01.2008	20m skrējiens	3,60	3,90	3,90	4,48	4,00	4,00	3,90	4,00	3,90	3,902
					Tāllēkšana	2,00	1,90	2,00	1,25	2,00	1,40	2,00	2,10	2,00	1,828
					Atspole	22,00	14,00	18,10	17,10	17,00	19,00	20,00	18,20	19,00	18,575
					Lecamaukla	105	85	85	86	53	65	85	90	100	81,9
					800m skrējiens	05:08,0	05:16,0	04:50,0	04:53,0	05:08,0	05:16,0	04:53,0	05:08,0	04:51,0	05:07,5
	11	ARO3	Male	27.07.2008	20m skrējiens	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,60	3,70	35,00	5,300
					Tāllēkšana	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,10	2,00	2,30	2,035
					Atspole	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	18,20	17,10	17,50	19,130
					Lecamaukla	100	95	105	95	94	90	100	95	94	84,9
					800m skrējiens	05:00,0	04:55,0	04:51,0	04:51,0	04:53,0	04:53,0	04:55,0	05:00,0	04:15,0	04:44,5
	12	ARO4	Male	27.07.2008	20m skrējiens	3,80	3,50	3,40	3,50	3,70	3,80	3,50	3,70	3,80	3,735
					Tāllēkšana	2,00	2,00	2,30	2,00	2,10	2,00	2,00	2,10	2,30	2,035
					Atspole	21,00	20,00	21,00	20,00	17,40	17,00	16,30	15,50	17,00	18,930
					Lecamaukla	100	95	105	95	94	90	96	98	100	85,2
					800m skrējiens	05:00,0	04:55,0	04:57,0	04:51,0	04:55,0	04:56,0	04:55,0	05:00,0	04:51,0	04:48,0
	13	ARO5	Female	20.01.2009	20m skrējiens	3,30	3,80	3,90	3,60	3,80	3,70	3,70	3,90	3,70	3,842
					Tāllēkšana	2,10	2,00	1,90	2,40	2,00	2,10	2,00	2,10	2,10	2,008
					Atspole	22,00	21,00	14,00	20,30	17,00	17,40	16,30	15,40	15,20	18,050

					Lecamaukla	75	100	85	95	90	94	95	100	96	90,2
					800m skrējiens	05:00,0	05:00,0	05:16,0	04:53,0	04:53,0	04:47,0	04:58,0	04:59,0	04:53,0	04:44,2
	14	ARO6	Male	14.08.2006	20m skrējiens	3,70	3,60	3,90	3,90	4,00	4,00	3,80	3,70	3,50	3,730
					Tāllēkšana	2,00	2,00	1,90	2,00	2,00	1,40	1,90	2,00	1,90	2,000
					Atspole	15,30	22,00	14,00	18,10	17,00	19,00	17,00	19,00	17,00	18,180
					Lecamaukla	70	105	85	85	53	65	95	85	87	85,0
					800m skrējiens	05:23,0	05:08,0	05:16,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	04:53,0	04:55,0	05:11,4
	15	ARO7	Male	02.07.2007	20m skrējiens	3,30	3,40	3,50	3,70	3,70	3. 73	3,70	3,68	3,70	3,678
					Tāllēkšana	2,10	2,30	2,00	2,00	2,00	2,00	2,10	2,10	2,20	2,075
					Atspole	22,00	21,00	20,00	17,20	17,00	20,00	20,00	20,00	19,30	18,610
					Lecamaukla	75	105	95	80	120	86	95	110	110	91,3
					800m skrējiens	05:00,0	05:25,0	05:11,0	04:56,0	05:38,0	04:30,0	05:14,0	05:33,0	05:16,0	05:13,7
	16	ARO8	Male	30.06.2006	20m skrējiens	3,70	3,80	3,90	3,60	3,70	4,00	3,70	3,80	3,70	3,705
					Tāllēkšana	2,20	2,00	1,90	2,40	2,00	1,80	2,00	2,15	2,30	2,093
					Atspole	15,30	21,00	14,00	20,30	17,20	21,00	14,00	13,60	14,30	18,185
				Lecamaukla	70	100	85	95	80	110	110	100	105	93,3	
				800m skrējiens	05:23,0	05:00,0	05:16,0	05:25,0	05:16,0	05:25,0	05:33,0	05:00,0	05:16,0	05:16,9	
Skolēni	17	SRO1	Female	21.06.2006	20m skrējiens	4,10	4,50	4,10	4,20	3,70	3,70	4,00	3,80	3,70	4,160
					Tāllēkšana	1,50	1,50	1,50	1,60	2,00	2,00	2,10	2,00	1,90	1,698
					Atspole	15,00	16,20	17,00	15,70	17,00	20,00	17,00	16,40	15,00	17,365
					Lecamaukla	75	78	75	70	120	86	90	95	110	84,9
					800m skrējiens	04:53,0	04:51,0	05:00,0	05:25,0	05:38,0	05:50,0	04:56,0	04:55,0	05:16,0	05:10,9
	18	SRO2	Male	26.04.2007	20m skrējiens	3,70	3,70	3,70	3,80	3,70	4,00	3,90	3,60	3,60	3,670
					Tāllēkšana	2,00	2,20	2,20	2,00	2,00	1,80	2,00	2,20	2,10	2,060
					Atspole	17,00	15,30	15,30	21,00	17,20	21,00	15,40	17,20	16,50	17,755
					Lecamaukla	137	70	70	100	80	110	80	100	95	95,0
					800m skrējiens	04:56,0	05:00,0	04:53,0	05:00,0	04:56,0	05:25,0	04:57,0	04:56,0	05:16,0	05:00,3
	19	SRO3	Male	21.01.2007	20m skrējiens	3,40	3,70	3,70	3,60	3,80	5,00	4,30	3,70	3,80	3,935
					Tāllēkšana	2,00	2,20	2,00	2,00	1,90	1,70	1,90	1,70	1,95	1,905
					Atspole	18,00	16,30	15,30	22,00	18,00	22,50	19,00	20,50	18,30	18,645
					Lecamaukla	145	80	70	105	125	76	85	90	90	92,1
					800m skrējiens	05:12,0	05:23,0	05:16,0	05:08,0	05:00,0	05:15,0	05:15,0	04:57,0	04:56,0	05:11,1
20	SRO4	Female	21.01.2007	20m skrējiens	4,40	4,50	4,10	4,50	4,40	3,30	3,50	3,80	3,50	4,175	

				Tällēkšana	1,90	1,80	1,50	1,40	1,70	1,60	1,60	1,70	1,70	1,615
				Atspole	23,00	18,20	17,00	24,00	16,20	20,50	18,50	18,50	17,00	19,625
				Lecamaukla	64	90	75	70	70	95	84	85	90	79,2
				800m skrējiens	05:00,0	05:23,0	05:21,0	05:16,0	05:16,0	05:26,0	05:33,0	05:16,0	05:16,0	05:10,2
21	SRO5	Female	26.08.2006	20m skrējiens	3,60	3,70	4,50	4,10	4,50	3,60	4,10	4,50	4,10	4,060
				Tällēkšana	2,10	2,00	1,50	1,50	1,80	2,30	1,95	1,80	2,00	1,840
				Atspole	16,00	17,00	16,20	18,00	19,00	16,20	18,00	17,30	18,20	17,320
				Lecamaukla	105	137	78	75	105	102	102	105	102	97,0
				800m skrējiens	05:26,0	05:16,0	05:16,0	04:54,0	05:14,0	04:53,0	04:56,0	05:00,0	05:16,0	05:12,1
22	SRO6	Male	30.09.2006	20m skrējiens	4,50	4,50	3,50	3,70	3,60	4,10	3,80	3,80	3,70	3,900
				Tällēkšana	1,80	1,40	2,00	2,00	2,00	1,75	2,00	2,00	2,10	1,908
				Atspole	19,00	23,00	20,00	17,00	16,00	22,00	19,00	20,00	19,00	19,090
				Lecamaukla	105	60	95	137	105	102	115	115	102	99,2
				800m skrējiens	05:01,0	04:50,0	05:15,0	05:16,0	05:16,0	05:25,0	05:11,0	05:10,0	05:16,0	05:11,2
23	SRO7	Female	29.12.2006	20m skrējiens	3,30	3,80	4,10	4,50	4,50	4,50	4,10	4,50	4,50	4,230
				Tällēkšana	1,60	1,90	1,50	1,50	1,80	1,50	1,70	1,65	1,70	1,643
				Atspole	20,50	18,00	18,00	16,20	19,00	16,20	17,50	16,20	15,20	17,565
				Lecamaukla	95	125	75	78	98	78	98	78	78	85,7
				800m skrējiens	05:26,0	05:35,0	05:00,0	05:16,0	05:08,0	05:16,0	05:00,0	05:18,0	05:08,0	05:12,1
24	SRO8	Male	21.08.2006	20m skrējiens	5,00	4,40	3,70	3,50	3,80	3,70	3,50	3,50	3,70	3,925
				Tällēkšana	1,70	1,65	2,20	2,00	2,00	2,20	2,20	1,95	2,10	1,953
				Atspole	22,50	16,20	15,30	20,00	21,00	22,50	22,50	18,00	20,30	19,280
				Lecamaukla	76	70	70	95	70	70	85	95	95	88,4
				800m skrējiens	05:16,0	05:16,0	05:23,0	05:25,0	05:16,0	05:15,0	05:25,0	05:00,0	04:57,0	05:13,2



**Līdzfinansē
Eiropas Savienība**

Līdzfinansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

